மங்கையர் மலர்

மே '87 விலை ரூ. 3/-





அழகோ அழகு ஃப்ரெஸ்கா
அற்புத நறுமணம் ஃப்ரெஸ்கா

Fresca

ரூ.3.25



கோத்ரெஜ் அறிமுகப்
படுத்துகிறது ஃப்ரெஸ்கா—
அற்புதமான சோப்.

ஃப்ரெஸ்கா—நிறைந்த சுகந்தம்,
நிகரில்லா நறுமண சோப்.

வளமான நுரை—தந்திடும்
வந்திடும் அதிக நாட்களுக்கு
ஃப்ரெஸ்கா சோப்.

அடக்கமான விலையிலே
அற்புதமான சோப் ஃப்ரெஸ்கா.

அழகான அற்புதமான சோப் வழங்குவோர் கோத்ரெஜ்

வரிகள் தனி. எடை 75 கிராம்.

ஒரு குடம் தண்ணீருக்கு ஐந்து மைல்!





சமீபத்தில் தமிழ்நாடெங்கும் இருந்து நூற்றுக்கணக்கான பெண்கள் சென்னையில் கூடினார்கள். என்ன விசேஷம்? விசேஷம் என்ன இருக்கிறது. ஆங்காங்கே இருக்கும் குடிநீர்ப் பிரச்னை, ரேஷன் பிரச்னை, பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் கொடுமைகள் — இவற்றை முன்வைத்து ஐநூறுக்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் போராட்டம் நடத்தினார்கள். மரக்கிளைகளை உடைத்துத் தங்கள் இடுப்பில் இருக்கும் குழந்தைகளுக்குக் குடையாகப் பிடித்துத் தலைமைச் செயலகம் வரை வந்து அதிகாரிகளிடம் தங்களுடைய கோரிக்கைகளை அளித்தார்கள்.

"எங்கள் ஊரில் குடி தண்ணீரே கிடையாது. ஒரு குடம் தண்ணீர் எடுக்க ஐந்து மைல் நடக்க வேண்டும். ஐந்து மைல் நடந்து அங்கே போய்ப் பார்த்தால் நூற்றுக்கணக்கான குடங்கள் முன்பே காத்திருக்கும்.

தண்ணி மட்டும்தானா பிரச்னை. ரேஷன்லே எங்களுக்கு வேண்டிய புழுங்கலரிசி போடறதில்லே. வெளியே, வாங்கற விலையிலா விக்கறாங்க? அதையும் மிஞ்சி ரேஷன் அரிசி போட்டாலும் பதினஞ்சு கிலோதான். ஒரு மாசத்துக்கு அது எப்படிங்க போதும்?"

— என்கிறார் நாகர்கோவில் 'மெது கும்பல்' ஊரிலிருந்து வந்திருக்கும் ஜாயிஸ் என்ற பெண்மணி.

நெல்லை கோவில்பட்டி மாவட்டத்திலிருந்து வந்திருந்த தாயம்மாள் வேறு பிரச்னைகளைப் பற்றியும் பேசுகிறார்.

"வீட்டுக்கு வெளிய தண்ணிய தேடறோம். வீட்டுக்கு உள்ளார அன்பத் தேட வேண்டியதா இருக்கு. குடும்பங்கள்ல கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு வர்ற பொண்ணுங்க வரதட்சணை, சீர் காரணமா எவ்வளவு அவஸ்தைப் படறாங்க. குடும்பக் கோர்ட் அமைக்கணுங்க. சாதாரண கோர்ட்ல இவங்க பிரச்னைகளைப் போட்டு அது தீர்ந்து வர்றதுக்குள்ள கிழவியா ஆயிடுவாங்க...."

அதே ஊரிலிருந்து வந்திருந்த மல்லிகா, "எங்க ஊரையும் வறட்சிப் பகுதியா அறிவிக்க நிறைய் கைபம்பு போட்டா கொஞ்சமாவது தண்ணியை கண்ல பார்க்கலாம். தாய்க்குலம், தாய்க்குலம்னு சொல்றாங்க.



அந்தத் தாய்க்குலமே இப்ப எதிர்க்க வேண்டிய நிலைக்கு வந்துடிச்சு...." என்கிறார்.

தமிழ்நாடு முழுக்கக் கடுமையான வறட்சி, குடிநீர்ப் பிரச்னை நிலவி வரும்போது. இனி வரும் கோடை காலம் எப்படியிருக்குமோ என்று நடுங்குகிறார்கள். அதற்காக அரசாங்கத்தின் கவனத்தை ஈர்க்கவே இப்படியொரு போராட்டமாம்!

சென்னையைச் சேர்ந்த விஜயா,

"குடும்ப கோர்ட்களை நாலு மாவட்டங்கள்ல அறிவித்து இருக்காங்க. அதுலேயும் உயர்மட்ட பெண்கள் இருவரை குழுவில் அமர்த்தி இருக்கிறார்கள். ஆனால் எங்களைப் போன்றவர்கள்தான் உண்மையிலேயே பல தரப்பட்ட பெண்களை அணுகி, அவர்களின் பிரச்னைகளை புரிந்து கொள்கிறோம். எனவே நல்ல முறையில் முழுமையாகத் தங்களை

சமூக சேவைக்கு அர்ப்பணித்துக் கொண்ட பெண்களையே இப்படிப்பட்ட கோர்ட்டுகளில் ஆலோசகர்களாக அமர்த்த வேண்டும். இதையும் மாவட்டம் முழுக்க அமல்படுத்த வேண்டும்.

இதே மாதிரி குடிநீர்ப் பிரச்னைக்காக 83—ல ஒரு போராட்டம் நடத்தினோம். அப்போ எம்.ஜி. ஆர். இடையிலேயே வந்து எங்க மகஜர்களைப் பெற்றுக் கொண்டார். வீராணம், கிருஷ்ணா, தெலுங்கு கங்கா என்றெல்லாம் பேசுகிறார்கள். குழாயில் தண்ணீர் தான் வரமாட்டேன் என்கிறது....''

இந்த ஊர்வலத்தை அனைத்திந்திய ஜனநாயக மாதர் சங்கம் ஏற்பாடு செய்திருந்தது. அதன் செயலாளர் பாப்பா உமாநாத்.

''இந்தப் பிரச்னைகளை எல்லாம் அரசியல் பண்ணுதீர்கள் என்கிறாங்க. அரசியல் பண்ணும் எப்படி இருக்க முடியும்? நாளுக்கு நாள் பஞ்சமும்,வறட்சியும்அதிகமாயிகிட்டே இருக்கு. ஆனா இவங்க ஒருத்தருக்கொருத்தர் கட்சி ரீதியாக தாக்குதல் செய்யறதிலேயும், ஒருத்தருக்கொருத்தர் பழிவாங்குறதிலேயும் தான் இருக்காங்க.

நாங்க தலைமைச் செயலகம் போனப்ப முதலமைச்சரோட பி.ஏ. எங்களைச் சந்திச்சாரு. எங்களுடைய கோரிக்கைகளை பரிசீலிக்கிறதாகவும், முதலமைச்சர் விரைவிலேயே எங்களைச் சந்திக்க இருக்கறதாகவும் சொன்னார். பார்க்கலாம்!

என்றார் புன்சிரிப்புடன்.

மகஜர் கொடுத்தாயிற்று, போராட்டம் நடத்தியாயிற்று. தண்ணீர்.....? விடியற் காலை குழாய்கள் முகாரிதான் பாடுகிறது.

பேட்டி, புகைப்படங்கள்: கார்த்திக்

தலைவலிக்கு எளிய மருந்து

அடுத்த முறை உங்களுக்குத் தலைவலி வரும்பொழுது தலைவலி மாத்திரையைச் சாப்பிடாதீர்கள். தலையில் எங்கு வலிக்கிறதோ, அங்கு 'ஐஸ் பேக்' கை வைத்துக் கொண்டு அரை மணி நேரம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். சாதாரணத் தலைவலி எதுவானாலும் குணமாகிவிடும். தலைவலி வருவதற்குக் காரணம், தலையிலுள்ள ரத்த நாளங்கள் விக்கமடைந்தோ, விரிவடைந்தோ இருப்பதுதான். இதைக் குளிர வைக்கும் பொழுது பழைய நிலைக்குச் சுருங்கி விடுகிறது.

'ஐஸ் பேக்' செய்ய நிறைய ஐஸை உடைத்து பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு வாயை மூடிக் கட்டவும்.

— ஜெயா வி. ராமன்



செய்திச் சுருக்கம்

ஒரு தினசப்பத்திரிகையிலே நான் ரொம்ப சோகமா அழுதுக்கிட்டே இருந்தேன் அப்படீன்னு போட்டிருக்காங்க, பாவம், அவங்களுக்கும் ஏதாவது நியூஸ் வேணு மோல்லியோ? நான் சோகமாவும் இல்ல, அழுதுகிட்டும் இல்ல.

இன்னும் கேக்கப் போனு, எங்களுக்குத் தைரியம் சொல்லப் ஃபோன் பண்ணின வாளுக்கெல்லாம் நாங்க தைரியம் சொன்னேம். 'அவன் ஒரு நல்ல காரணத்துக்காக ஜெயிலுக்குப் போயிருக்கான். நாம கஷ்டப் பட்டு அவனையும் கஷ்டப்படுத்தக் கூடா துன்னு சொல்ல வேண்டியதாப் போச்சு....!"

சென்ற மாதம் இந்தியாவையே கலக்கிய 'விகடன் ஆசிரியர் கைது' என்ற செய்தியின் நாயகர் திரு பாலசுப்ரமணியத்தின் தாயார் திருமதி பட்டம்மாள்தான் இப்படிப் பேசினர்!

நிலைமையின் கடினத்தைப் புரிந்து கொண்டு சுப்ரீம் கோர்ட்டில் 'ஹேபியஸ் கார்ப்பஸ்மனு'வைக்கொடுத்திருந்தார் பால சுப்ரமணியத்தின் மனைவி திருமதி சரோஜா.

"அவர் கட்டாந்தரையில், ஜெயில் சாப் பாடு சாப்டுட்டுண்டு இருக்கார்ங்கற வருத் தம் ஒரு மூலைல இருந்தாலும் நாங்க யாரும் கலங்கலே. அப்படி வருத்தப்பட்டா அது அவருக்குப் புடிக்காதுங்கறதும் எங்களுக் குத் தெரியும். இந்தியா மட்டுமா, பல வெளி நாட்டுப் பத்திரிகைகள்ல கூட இந்தச் செய்தி வந்திருக்கு. அதனல நியாய உணர்வு இருக் கிற கோடிக்கணக்கான பேர் நமக்குத் துணை யிருக்காங்கற தைரியம்தான் எங்களுக்கு...." என்ருர் அவர்.

எப்படியோ ஒரு அறப் போராட்டத்தில் தாங்களும் கலங்காமல் வந்தவர்களுக்கு ஆறுதலும் கூறிக் கொண்டு இருந்திருக்கிருர் கள் இந்தப் பெண்மணிகள்!

பெண்களுக்கு முப்பது வயதிற்கு மேல் உடற்பயிற்சி தேவை. குறைந்தபட்சம் நல்ல விளையாட்டுக்களிலாவது கலந்து கொள்ள வேண்டும். அதுவே சிறந்த உடற்பயிற்சி தானே! மகளிர் மன்றங்களில் விளையாட்டுக் களை ஊக்குவிக்கலாமே!

இந்தக் கருத்திற்கு ஆதரவு தெரிவிப்பது போல அரும்பாடுபட்டு 90,000 சேர்த்து ஒரு 'ஷெட்டில்காக்' விளையாட்டு அரங்கைக் கட்டி முடித்திருக்கிருர்கள் 'வேலூர் காந்திநகர் மகளிர் மன்ற உறுப்பினர்கள்.



இவர்களுடைய விடாமுயற்சிக்கு உறுதுணை யாக இருந்தது தலைவி இலகவதி ராமையா வின் அயராத உழைப்பே என அனைத்து அங்கத்தினர்களுமே புகழ்ந்தார்கள்.



சென்ற இதழில் காவல்துறையுடன் ஓர் ஆய்வரங்கம் வந்திருந்ததே! பெண்களுக்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

கான தனி காவல்துறை அமைப்பு' இருக்கலாமே எனக் கூறியிருந்ததை வடார்க்காடு மாவட்டக் கலெக்டர் மாலதி பாராட்டினார்.

''சென்னையில் காவல்துறை இதைச் செய்யலாம். மற்ற சிறிய ஊர்களிலே குடும்பப் பிரச்னைகளுக்குப் பெண்கள் அணுகுவதற்கு எனவே தனியமைப்பு ஏற்படுத்தலாம். இவை அனைத்தும் இணைந்த ஓர் அமைப்பை கலெக்டர் கண்காணிப்பின் கீழ்க் கொண்டு வரலாம். நானும் இதைப் பற்றி மேலும் யோசிக்கிறேன்'' என்றார்.

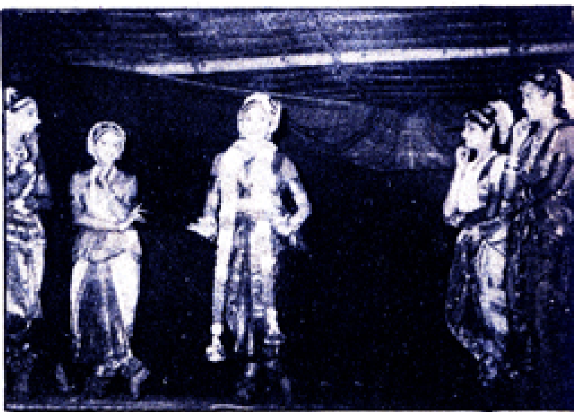


சென்னை மயிலாப்பூர் அகாடமியின் சார்பாகத் தினமலர் நிறுவனர் ராமசுப்பையர் நினைவுச் சுழற்கோப்பைகள் சென்ற ஆண்டின் சிறந்த பத்திரிகைகளுக்கு அளிக்கப்பட்டன.

இலங்கைத் தமிழர் பிரச்னை பற்றித் தெளிவாகவும் சிறப்பாகவும் ஆய்ந்து, செய்திகளையும் கருத்துக்களையும் வெளியிட்டதற்காக 'ஹிந்து' நாளிதழுக்கும், கிராமப்புற மக்களின் பிரச்னைகள் குறித்தும் அவற்றுக்கான தீர்வுகள் குறித்தும் புலனாய்வு முறையில் செய்தி சேகரித்த கல்கிக்கும் இந்த 'சுழற் கோப்பை'களை வழங்கினார்கள்.



சென்னை தி. நகரில் சகோதரி சுப்புலட்சுமி நினைவுப் பள்ளி பெற்றோர் தினவிழாவைக் கொண்டாடியது. தொண்டிலேயே ஊறி, வளர்ந்து அவருக்குப் பக்கபலமாக இருந்த பல அன்பான சகோதரிகள் அந்த விழாவில் கலந்து கொண்டனர்.



சென்ற மாதம் ஸ்ரீரங்கம் ராஜகோபுர சம்ப்ரோக்ஷணத்தின் முதல் நாள் 'கோதை தந்த கோபுரம்' எனும் ஒரு நாட்டிய நாடகம் நடந்தது.

புகுந்த வீட்டிற்கு வரும் கோதை தனக்கு ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரிலே அத்தனை பெரிய கோபுரம் இருக்கிறது; தனது நாயகனின் ஊரிலே கோபுரம் மொட்டையாக இருக்கிறதே என வருந்துகிறார். அதனை ரங்கநாத சுவாமிக்கு விண்ணப்பிக்க, இருவருமாகச் சேர்ந்து, இந்தப் பணி நடத்தும் திறமை ஸ்ரீமத் அழகிய சிங்கருக்கே இருக்கிறது என தீர்மானித்து அவரிடம் ஒப்படைக்கிறார்கள். இப்படி ஆரம்பித்து ராஜகோபுரம் வளர்ந்த கதையை விவரிக்கிறது அந்த நாட்டிய நாடகம்.

எழுபத்தைந்துக்கும் மேற்பட்ட பெண்களையும், குழந்தைகளையும் வைத்து இந்த நாட்டிய நாடகத்தை நடத்தியவர் ஸ்ரீரங்கம் நாட்டியாலயாவின் இயக்குனர் ரேவதி முத்துஸ்வாமி. ஜீயர் சுவாமிகளே நேரில் வந்து இந்த நாட்டிய நாடகத்தைக் கண்டு ஆசீர்வதித்தார்.

இப்போது எலுமிச்சம்பழம் மலிவாகக் கிடைக்கிறது. உபயோகித்த பின் தோல்களைத் தூக்கி எறியாதீர்கள். எல்லாத் தோல்களையும் குக்கரில் போட்டு வேக வைத்துப் பிறகு மிக்ஸியில் மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும். மிளகாய்ப் பொடி, கடுகு, பெருங்காயம் இவற்றை நல்லெண்ணெயில் போட்டு இந்த விழுதையும் போட்டு, பிறகு மாங்காயை நன்றாகக் காரட் சீவியில் சீவி இதனுடன் சேர்த்துக் கிளறி தொக்கு செய்யுங்கள். இந்தத் தொக்கு மிக அருமையாக இருக்கும்.

— இந்திரா

ஆய்வரங்கம் — 3

மரியாதையை ‘ஸ்டாக்’ வையுங்கள்!



காலையில் கண் விழித்தவுடன் தேவைப்படுவது பால் தான் — காப்பிக்கு! இரவு நாம் கடைசியாகச் செய்யும் வேலை பாலில் மோரை ஊற்றுவதுதான்! இப்படி நம் வாழ்வில் கலந்து விட்ட பாலின் பெரும்பான்மையான விற்பனையாளர்கள் இன்றைக்கு ‘ஆவின்’ நிறுவனத்தினர்தான். சென்னையில் ‘ஆவின்’ விற்கப்பட்டாலும் தமிழ்நாடு முழுவதிலும் இருந்து இந்தப் பால் சேகரிக்கும் பணி நடைபெறுகிறது.

குடும்பத் தலைவிகள் ஆவினிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள்? ஆவின் நிறுவனத்தினர் நுகர்வோரிடையே என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள்? இதோ கலந்துரையாடல் — பங்கு கொண்டவர்கள்:

ஆவின் சார்பில் —

திரு கலைமணி — சேர்மன்
திரு வி. கருப்பன் — நிர்வாக இயக்குநர்
திரு எம்.எச். ஜலால் — பொது மேலாளர்
திரு சுயாம் அலி — மேலாளர், விற்பனை
திரு தர்மராசன் — மேலாளர், (தானியங்கி விற்பனை நிலையங்கள்)
திரு ம.ரா. சமரசம் — மேலாளர் (பால் உப பொருள் உற்பத்திப் பண்ணை)
திரு சிவகாமிநாதன் — மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்

வாசகர்கள் —

திருமதி ஜனனி முரளி
திருமதி மேனகா ரகுபதி
திருமதி முத்து ராமலட்சுமி
திருமதி சங்கரி அம்ரித் குமார்
திருமதி வசந்தா ராகவன்
திருமதி சாந்தா துரைஸ்வாமி
திருமதி பத்மினி பட்டாபிராமன்
திரு மீனாட்சிசுந்தரம் (குரு ப்ரகாஷ் ஹோட்டல், சென்னை — 17)
திரு வசந்தகுமார்
திரு பாலகுமாரன்

சிவகாமிநாதன்: எங்களுடைய நிறுவனம் ஏதோ வியாபாரத்திற்கு நடக்கும் நிறுவனம் என முழுமையாகச் சொல்ல முடியாது. சென்னைவாழ் மக்களுக்குத் தரமான பால் தர வேண்டும். அதேபோல கிராமங்களிலே பால் உற்பத்தி செய்கிறவர்களிடம் இருந்து நல்ல விலைக்கு பால் வாங்க வேண்டும்.

சென்னைக்கு 5 லட்சம் லிட்டர் பால் வாங்குகிறோம். அத்தனை பாலுக்கான மாடுகள் சென்னையிலேயே இருக்குமானால் நகரம் என்னாவது? எனவே மதுரை வரை சென்று பால் வாங்கி வருகிறோம். இதனால் கிராமப் பொருளாதாரமும் செழிக்கிறது. நகர மக்களும் நல்ல பாலைப் பெறுகிறார்கள்.

சாந்தா: மெட்ராஸ்க்கு ஐந்து லட்சம் லிட்டர் பால் தேவைப்படுதுன்னு சொன்னீங்க. எந்த ஊர்லேர்ந்து எல்லாம் இந்தப் பால் வருது.





கருப்பன்: சேலம், ஈரோடு, மதுரை முதலிய ஊர்களைச் சார்ந்த கிராமங்களில் இருந்து வாங்குகிறோம்.

வசந்தா: பிறகு எங்களை வந்து இந்தப் பால் அடையும் முறையைச் சொல்லுங்களேன்.

கருப்பன்: பல்வேறு ஊர்களில் இருந்தும் வரும் பாலை பதப்படுத்தி, பிறகு நிலைப்படுத்துகிறோம். அதாவது மிகவுயர்ந்த உஷ்ணத்தில் இந்தப் பாலைக் காய்ச்சி, பிறகு குளிர வைக்கிறோம். இப்படிக் குளிர வைத்த பாலை சென்னையில் 520க்கும் மேற்பட்ட 'பூத்'களுக்குக் கவரில் அடைத்து அனுப்புகிறோம். பால் காய்ச்சப்படுவது, குளிரூட்டுவது, கவரில் பாலை ஊற்றி சீல் வைப்பது எல்லாமே தானியங்கி இயந்திரங்கள் மூலமாகத்தான்.

ஜனனி: என்னதான் உங்க பால் அதிக விற்பனை ஆனாலும் கறந்த பாலின் சுவை இதிலே இல்லையே!

சிவகாமிநாதன்: அதற்குக் காரணம் இருக்கும்மா. நீங்க ஒரே மாட்டின் பாலைப் பயன்படுத்தலாம். அதனுடைய சத்துக்கள், கொழுப்புச் சத்து ஒரு அளவில் இருக்கும். ஆனால் இவை மாட்டிற்கு மாடு வித்தியாசப்படும். நாங்க 8,35,000 மாடுகளிடமிருந்து பாலை சேமிக்கிறோம். அதனால பாலின் தரம் ஒரே மாதிரி இருக்க நிலைப்படுத்தறோம். 4.5% கொழுப்புச் சத்து இருக்கணும்னு அரசாங்கம் நிர்ணயிச்சிருக்கு. அதனால் எல்லாப் பாலையும் ஒரே சமமா கொண்டு வரப்ப நிலையான ஒரு ருசியைத்தான் நீங்க பார்க்க முடியும்.

சாந்தா: சில சமயம் பால் நல்லா இருக்கு. சில சமயம் தண்ணியா இருக்கே, அது ஏன்?

ஜலால்: இப்போ தண்ணியா வராது. கொஞ்ச நாளைக்கு முன்னாடி 3% கொழுப்புச் சத்து இருக்கும்படியா செய்து, பால்விலையைக் குறைத்தோம். ஆனால் அரசாங்கம் அதை ஏத்துக்கலை. கட்டாயம் 4.5% கொழுப்புச் சத்து இருக்கணும்னு சொன்னதால பழைய படியே செய்திருக்கோம். தண்ணியா இருக்குன்னு அதற்கு உங்களுக்குப் 'பாக்கெட்' கொண்டு வந்து போடுகிற வரைத்தான் கேக்கணும்.

மேனகா: பால் பாக்கெட் கொண்டு வந்து போடறவங்க சிரிஞ்ச் மூலம் பாலை எடுத்துடறாங்க; அப்புறம் பழைய பாக்கெட்டையெல்லாம் விக்கறாங்கன்னு சொல்றாங்களே....

ஜலால்: இந்த மாதிரி நிறைய நடக்குது. பொது மக்கள் தங்களுக்கு வைத்துக் கொள்ளும் வேலைக்காரர்களைச் ஜாக்கிரதையாக வச்சுக்கணும். அவங்க தப்பு செஞ்சா புகார் செய்யணும்.

கலைமணி: ஆனா நாங்க கையும் களவுமா பிடிச்சுக் கொடுத்தாக்கூட எங்க வீட்டு வேலைக்காரன் அப்படியெல்லாம் செய்ய மாட்டாங்க அப்படிங்கறாங்க. இவங்களே இந்த மாதிரி தவறுகளை ஆதரிச்சா, நாங்க எப்படித் தண்டிக்கிறது?

பத்மினி: பழைய பாக்கெட்டுகளை விற்பதைத் தடுக்கலாமே! பால் பாக்கெட்டை எக்ஸ்ட்ரா பாலாக வித்தாக் கூடப் பணம் கிடைக்கும்னு வாங்கிடறாங்க. அது மீந்து போச்சுன்னா, தங்களுக்குத் தெரிஞ்சவங்க

வீட்டு 'ப்ரிட்ஜ்'ல வைச்சுக்கச் சொல்றாங்க. மறுநாளைக்கு அதை வித்துடறாங்க. இதைத் தடுக்க பால் பாக்கெட் மேல தேதியப் போட்டா என்ன?

ஜனனி: அதே மாதிரி காலையில ஒரு கலர் பாக்கெட்டும், சாயங்காலம் ஒரு கலர்ப் பாக்கெட்டும் போடலாமே!

கருப்பன்: நீங்க சொல்றபடி தேதிய கவர் மேலே போட முடியாது. ஏன்னா ஒரு ரோல் முழுக்க கவருக்கான பேப்பர் மிஷின்ல ஓடிக்கிட்டு இருக்கும். நமக்குத் தேவையான கவர்களை எடுத்துக்கறோம். ஆனா இவ்வளவு தேவைன்னு, நிறுத்தி நிறுத்தி மெஷினை ஓட்ட முடியுமா? நிறைய வேஸ்ட் ஆகும். அதற்கான விலையும் திரும்ப உங்க மேலேதானே விழும்?

நேரம் தாமதமா போய்ட்டா பால் இல்லைன்னு சொல்லிடறாங்க. கார்டு பாலை வெளியே வித்துடறாங்க. அதைத் தடுக்கணும்.

ஜனனி: அதே போல ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் அஞ்சரைக்கே அடிச்சு பிடிச்சு ஓட வேண்டியதா இருக்கு. அன்னிக்கு அரை மணி நேரம் கூட பூத் வொர்க் பண்ணத் தேவலை.

கலைமணி: ஞாயிற்றுக்கிழமை ஏழு மணி வரைக்கும் பூத் திறந்து வச்சிருக்கலாமே. டில்லியில கூட சீசனுக்குத் தகுந்தாற் போல டைமை மாத்தறாங்க.

கருப்பன்: அது நடைமுறைக்குச் சரியா வராது. செயின் மாதிரி வேலை இங்கே நடந்துக்





கிட்டே இருக்கு. நள்ளிரவில வெளியூர்லேயிருந்து லாரிங்க வருது. பால் பதப்படுத்தப் படுது. சென்னைக்குப் பால் வருது. பால் பூத்தில் வேலை செய்யறவன் மூனு மணி லேர்ந்து காத்துக்கிட்டு இருப்பான். ஒரு நாளைக்கு அரைமணி ஜாஸ்தியா போச்சுன்னா எல்லாம் மாறிடும்.

வசந்தா: ஏன், பண்டிகை நாட்கள்ல, புது வருடப் பிறப்பன்னிக்கு, ஹேப்பி தீபாவளி, ஹேப்பி பொங்கல்னு போடறீங்களே!

கருப்பன்: அன்னிக்கு ஒரு நாளைக்குக் கொஞ்சம் வேஸ்ட்டானாலும் பரவாயில்லைன்னு போடறோம். தினம் போல அந்த மாதிரி பண்ண முடியுமா? அந்த மாதிரி பழைய பாலை ஃப்ரிட்ஜில் வைக்க வீட்டுக்காரர்கள் அனுமதிக்கக் கூடாது. அவர்களைக் கண்டிச்சுத் திருத்தணும்.

சங்கரி: 'பால்பூத்'தில் வேலை செய்றவங்க மரியாதையே இல்லாம நடந்துக்கறாங்க. அவங்களுக்கு கஸ்டமர்களோட பண்பா நடந்துக்க ஒரு வகுப்பு எடுக்கலாமே!

சிவகாமிநாதன்: அவர்களை வேலைக்கு வெச்சுக்கறப்பவே நாங்க கஸ்டமர்ஸ்கிட்ட எப்படி நடந்துக்கணும்னுதான் சொல்லித் தர்றோம். அது தவிரவும் அடிக்கடி பெரிய அதிகாரிகள் கண்காணிக்கப் போவோம்.

உங்ககிட்ட பால் ஸ்டாக் இல்லேன்னா கூட மரியாதையை பண்பை நிறைய ஸ்டாக் வச்சுக்கங்கன்னுதான் சொல்றோம். யாராவது சரியா நடந்துக்கலைன்னா எங்களுக்குப் புகார் பண்ணுங்க.

மேனகா: நாங்க பால் வாங்க கொஞ்ச

அலி: அது தவிர 90% பால் பாக்கெட்டுக்களை கஸ்டமர்ஸ் நேரா வாங்கறது இல்லை. வேலைக்காரர்கள், இல்லேன்னா பல வீடுகள்லயும் பால் பாக்கெட் விநியோகிப்பவர்தான் போடறாங்க. அதனால ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் இல்லத்தரசிகள் பாதிக்கப் படறாங்கன்னு சொன்னா, அது ரொம்பக் கொஞ்ச பேர்தான்.

சாந்தா: தானியங்கிப் பால் நிலையத்தில பால் வாங்குகிறோம். அதுல பால் இதை விடத் 'திக்'கா இருக்கே.

கருப்பன்: அது குளிரூட்டப்பட்ட நிலையிலேயே இருக்கறதாலே 'திக்'கா இருக்கற மாதிரித் தோணும். தவிரவும் வைட்டமின் 'ஏ' அதில் சேர்க்கப்படுகிறது.

சங்கரி: மொத்தமா பாலைக் கொண்டு வந்து அங்கே கொட்டிடறாங்க. நாங்க டோக்கன் போட்டு வாங்கறோம். ஆனால் சுத்தமாவே இருக்கிறதில்லையே!

தர்மராஜன்: கொஞ்சம் சுத்தமா இல்

இக்கோடையின்
கடுமையை
இனிமையாக்குங்கள்!

nafed

"சுவை மன்னர்கள்"

பரபரப்பூட்டும் இன்சுவை ரகங்கள்:

டெமோட்டோ கெச்சப், பைன் ஆப்பிள் ஜூஸ்
தக்காளி ஜூஸ், மாங்கோ பல்ப், ஆரஞ்சு ஜூஸ்
மிக்சட் ப்ரூட் ஜாம், மற்றும் பல விதங்கள்



ஓர் வேண்டுகோள்

சிவானந்த குருகுலம் காட்டாங்கொளத்தூரில் உள்ள ஆதரவற்ற குழந்தைகளின் நலம் நாடும் நன்கொடையாளர்கள் மனமுவந்து வரும் கல்வி ஆண்டில் அவர்களுக்குத் தேவையான நோட்டு புத்தகங்களோ, சீருடைகளாகவோ அல்லது பணமாகவோ நன்கொடையாக அளிக்க விரும்பும் அன்பர்கள் ''சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்'' என்ற பெயருக்கு, காசோலையாகவோ, மணியார்டர் மூலமாகவோ அளித்தால் நாங்கள் என்றும் நன்றியுடையவர்களாக இருப்போம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: நிர்வாகி, சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம் நெ. 20, கம்பர் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை—600 059.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண்கள் மாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளன. அதன் விவரம்:

பழைய எண்:	மாற்றப்பட்ட எண்:
1. 48248	401078
2. 433384	402354

மேற்குறிப்பிட்ட புதிய எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

லேன்னு கூட பால் கெட்டுப் போயிடு மேம்மா! தினமும் பால் கொண்டு வந்து ஊற்றப்படும் 'கேனை' சுத்தமா கழுவி வெயில்ல சுத்தம் செய்யறதுக்கான பொருள் களைக் கூட நாங்கதான் சப்ளை செய்றோம். அது தவிரவும் 'எக்ஸ் சர்வீஸ்மென்'க்குத் தான் இந்த நிலையங்களைக் காண்ட்ராக்ட் டுக்கு விட்டிருக்கோம். அவங்கள்லாம் ரொம்ப சின்சியரா செய்யறாங்க.

சங்கரி: வளசரவாக்கத்துல இது மாதிரி தானியங்கி பால் நிலையம் இருந்தா நல்லா இருக்கும்.

தர்மராசன்: மூன்று இடங்கள்ல விரை விலே திறக்க இருக்கிறோம்.

மீனாட்சிசுந்தரம்: பால் பவுடர் வாசனை சில சமயங்களில் அதிகமா இருக்கே!

சமரசம்: அக்டோபர் மாதங்களில் பால் வரத்து எங்களுக்குக் குறையும். பால் நிறைய கிடைக்கும் மற்ற நாட்களிலே அதிகப்படி பாலை பவுடரா செய்து வச்சுப்போம். பத்து லிட்டர் பாலை ஒரு கிலோ பால் பவுடரா ஆக்கி வச்சுப்போம். பால் குறையும்போது இதை வரும் பாலில் கலந்து சப்ளை செய் கிறோம். அதனால் அக்டோபர் மாதங்களில் இந்த மாதிரி வாசனை வரும்.

வசந்தகுமார்: மெரீனா கடற்கரையில உங்க ஐஸ்கிரீம் விற்பனையைச் செய்ய லாமே! நல்ல கடையே அங்கே கிடையாது.

அலி: இது நல்ல யோசனை தான். முன்னாடி ஆரம்பித்தோம். சரியா வரலே. திரும்ப முயற் சிக்கலாம்.

சங்கரி: ஐஸ்கிரீம் பவுடர் விற்பனை செய்ய லாம்.

சமரசம்: அதுக்கு நல்ல விற்பனை இல் லேம்மா.

முத்து ராமலட்சுமி: ஹைகோர்ட் பக்கம் இருக்கிற பூத்ல சில பேருக்கு மட்டும் பால் கிடைக்கும். சாதாரணமானவங்க போய்க் கேட்டா கொடுக்க மாட்டாங்க. அதே மாதிரி ஹைகோர்ட் வளாகத்துக்கு உள்ளே இருக் கிற விற்பனை நிலையம் சுத்தமாவே இல்லே.

அலி: அது இரண்டையும் கவனிச்சு நட வடிக்கை எடுக்கிறோம்.

வசந்தா: கவரை எடுத்தவுடன் 'லீக்' ஆகுது. தினமும் இதே கதைதான்.

ஜலால்: 'லீக்கேஜ்' 99% எங்களுடைய தப்பு கிடையாது. ஏன்னா, கவரில் அடைக்கிற சமயமும், பிறகு தனியாக ஒருமுறையும், கடைசியாக லாரியில் ஏற்றுவதற்கு முன்னும் பரிசோதிக்கிறோம். லாரியில வர்றதாலே 'லீக்'காகச் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அதற்குத் தான் 100 'டப்'புக்கு ஒரு 'டப்' லீக்காகும் கவர்களுக்கு மாற்று அனுப்புகிறோம்.

கலைமணி: நாங்க இன்னும் சிறப்பா செயல்படணும்னுதான் ஆசைப்படறோம். அதுக்கு வாடிக்கையாளர்களான உங்க ஒத் துழைப்புதான் தேவை. தவறு எங்க பார்த்தா லும் எங்களுக்கு உடனே போன் பண்ணுங்க. நாங்க நடவடிக்கை எடுக்கிறோம். நாங்க கண்டு பிடிச்சுக் கொடுத்தாலும் சப்போர்ட் பண்ணினா, அதனால எங்களால இன்னும் சிறப்பா இயங்க முடியாமப் போயிடும்.

தொகுப்பு: **மஞ்சுளா ரமேஷ்**

புகைப்படங்கள்: **கார்த்திக்**

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

கடைசித் தேதி: 15.5.87

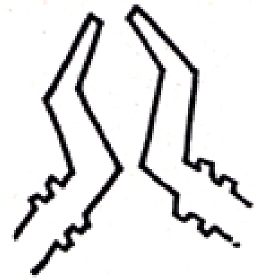
பொருள்: ஜூஸ்

சமையல் சூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

வருமுன் காக்க...



அந்தக் காலக் கூட்டுக் குடும்பத்தில் ஒரு மகன் இறந்து விட்டால் அவனுடைய மனைவியையும், பிள்ளைகளையும் குடும்பத்தின் மற்ற அங்கத்தினர்கள் கண்போலக் காப்பாற்றினர். அப்பா இறந்த பிறகு அம்மாவிற்கு ஒரு வாய் சோறு போடவே மேலும் கீழும் பார்க்கும் இந்தக் காலத்தில் தன் குடும்பத்திற்கென்று சொத்து சேர்த்து வைக்காமல் திடீரென்று இறந்து போனால் அக்குடும்பத்தின் நிலை பரிதாபமானதுதான்.

இந்த மாதிரி நெருக்கடி சமயங்களில்தான் சேமிப்பு எவ்வளவு அவசியம் என்று உறைக்கிறது. சேமிப்பின் பல வடிவங்களிலே ஒன்றுதான் 'இன்ஷூரன்ஸ்.'

பொதுவாக 'ஜெனரல் இன்ஷூரன்ஸ்' 'லைஃப் இன்ஷூரன்ஸ்' என இரண்டு வகை உண்டு. மோட்டார் வாகனங்களிலிருந்து, மாட்டுக் கடன் வரைக்கும் 'இன்ஷூர்' செய்யப்படுவது ஜெனரல் இன்ஷூரன்ஸ். மனிதர்களின் ஆயுளின் பேரில் இன்ஷூர் செய்யப்படுவது லைஃப் இன்ஷூரன்ஸ்.

லைஃப் இன்ஷூரன்ஸ் என்றால் என்ன?

ஒரு மனிதர் தாம் நீண்ட நாள் வாழ்வோம் என்ற நம்பிக்கையில் சேமிக்கத் தொடங்குகிறார். இடையில் எதிர்பாராத காரணத்தால் இறந்துவிட நேரும்போது அவர் 'எவ்வளவு தொகை கட்டுவேன்' என நிர்ணயித்தாரோ அதையே அவருடைய குடும்பத்தாருக்குத் தருவதுதான் லைஃப் இன்ஷூரன்ஸ். இது முழுக்க முழுக்க நம்பிக்கையின் பேரில் ஒருவருக்கு ஒருவர் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் ஒப்பந்தம் எனச் சொல்லலாம். 'உபரிமா ஃபைடே காண்ட்ராக்ட்' என்று இதைச் சொல்லுவார்கள்.

பெரிய நோய் நொடியில்லாத ஒருவர் 'ஒரு லட்சம் ரூபாய் கட்டுகிறேன் அதாவது 'பாலிசி' எடுக்கிறேன்' என முடிவு செய்கிறார் என வைத்துக் கொள்வோம். அவர் அதை ஆயுள் காப்பீட்டுக் கழகத்திற்குக் கூறுகிறார். அவர்கள் அதை ஏற்றுக் கொள்ள அவருடைய வயது, உடல்நலம், மற்றும் சூழ்நிலைகளைச் சோதித்து அறிகிறார்கள். பிறகு ஏற்றுக் கொண்டு பாலிசிதாரர்களாக சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். மாதத்திற்கு இவ்வளவு பிரீமியம் (கட்ட வேண்டிய தொகை) செலுத்த வேண்டும் எனக் கணக்கிட்டுச் சொல்கிறார்கள். கட்டும் தொகைக்கு வட்டி விகிதம், போனஸ், வருமான வரி விலக்கு எனப் பல சலுகைகள் உண்டு. அவர் பாலிசி கட்டி முடித்தவுடன் நல்ல முறையில் சேமித்தோம் என்னும் மன நிறைவுடன் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மிகச் சிலருக்கு வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத விபத்துக்கள் ஏற்படுவதுண்டு. அந்த நிலையில் தலைவனை இழந்து தவிக்கும் குடும்பத்தாருக்கு அவர் எடுத்த பாலிசித் தொகையையே முழுமையாகக் கொடுத்து இதர உறுப்பினர்களின் வாழ்வைக் காப்பாற்றுகிறது ஆயுள் காப்பீட்டுக் கழகம்.

என்ன லாபம்?

பாங்கில் ரெகரிங் டெபாஸிட் கட்டுவது போலத்தான் இதுவும். ஆனால் பாங்கிற்கும் ஆயுள் காப்பீட்டு இன்ஷூரன்ஸிற்கும் மிக முக்கியமான ஒரு வேறுபாடு உள்ளது என்கிறார் எல். ஐ. சி. யில் 'டெவலப்மெண்ட்' ஆபீசராகப் பணியாற்றும் சி. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள். சாதாரணமாகக் கொடுக்கப்படும் 12% வட்டியை விட ஒரு வருடத்தில் ஆயிரம் ரூபாய்க்கு ஐம்பத்திரண்டு ரூபாய் என்று எல். ஐ. ஸி. கொடுக்கும் போனஸ் அதிகமானது. மேலும் திடீரென்று பாலிஸிதாரர் இறந்து போனால், அவர் எந்தத் தொகைக்கு இன்ஷூரன்ஸ் எடுத்தாரோ, அந்த முழுத்தொகையும் அவர் குடும்பத்தினருக்கு அளிக்கப்படுகிறது.

ஒருவர் தம் மனைவியின் பெயரில் பாலி

ஸியை எடுத்தால், அவர் இறந்த பிறகு அவருக்குக் கடன் கொடுத்தவர்களுக்குக் கூட அந்தொகையைப் பறித்துக் கொள்ள உரிமை கிடையாது. ஏன், திருமணமான பெண்ணின் சொத்துரிமைச் சட்டம் என்ற சட்டத்தின் கீழ் பாலிஸி எடுக்கப்பட்டிருந்தால், மனைவியின் பெயரில் தாம் கட்டிக் கொண்டிருக்கும் பணத்தை எடுத்துச் செலவழிக்க அந்தக் கணவனுக்கே உரிமை கிடையாது. இந்தத் தொகைக்கு வருமான வரி மற்றும் சொத்து வரிகளிலிருந்து விலக்கு அளிக்கப்படுகிறது. மூன்று வருடங்கள் ஒழுங்காகப் பணம் கட்டி முடித்திருந்தால் கட்டியிருக்கும் தொகைக்கு ஏற்றவாறு மிகக் குறைந்த 9% வட்டிக்குக் கடன் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இந்தப் பாலிஸியைச் சொத்தாக மதித்து (நகை வைத்துக் கடன் பெறுவதுபோல) வேறு சிலநிறுவனங்களும் கடனுதவி வழங்குகின்றன.”

மக்களின் வசதிக்கேற்ற மாதிரிப் பாலிஸிகளில் பல வகைகள் இருக்கின்றன.

என்டோமென்ட் பாலிஸி

ஒரு குறிப்பிட்ட தொகைக்கு ஆயுளின் பெயரில் பாலிஸி எடுத்து ஒழுங்காகக் கட்டி வந்தால் குறிப்பிட்ட காலக்கெடு நிறைவடையும்போது பாலிஸி எடுத்த தொகையும், அதற்குரிய போனஸும் பாலிஸிதாரரின் கைக்கு வந்து சேரும். இடையில் பாலிஸிதாரர் இறக்க நேரிட்டால் பாலிஸி எடுத்த முழுத் தொகையும் அக்காலம் வரைச் சேர்ந்த போனஸும் பாலிஸியில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் வாரிசுக்குப் போய்ச் சேரும்.

முழு ஆயுள் பாலிஸி

இப்பாலிஸி எடுத்தவர்கள் தம் ஆயுட்காலம் வரைத் தாங்கள் கட்டிய பணத்தைப் பார்க்கவே முடியாது. அவர் இறப்புக்குப் பின்தான் முழுத்தொகையும் அவர் குடும்பத்தினருக்குப் போய்ச் சேரும். தங்கள் வாரிசுக்கு ஒரு நல்ல தொகையைத் தர வேண்டும் என நினைப்பவர்கள் இதில் சேரலாம்.

பண சேமிப்பு பாலிஸி

எடுக்கப்பட்ட பாலிஸித் தொகையின் ஒரு பகுதி ஐந்து வருடங்களுக்கு ஒரு முறை பாலிஸிதாரருக்குத் தவணை முறையில் தரப்படுகிறது. பாலிஸிதாரர் இடையில் இறந்து போனால் தவணை முறையில் கொடுக்கப்பட்ட பணம் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்படாமல் முழுத்தொகையும் வாரிசுக்கு வருகிறது. ஆனால் இந்தப் பாலிஸியில் கடன் பெறும் வசதி கிடையாது.

ஜீவன் மித்ரா

அண்மையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு மக்களிடையே மிகவும் பிரபலமாகியுள்ள ஜீவன் மித்ரா, ஜீவன் சாதி பாலிஸிகள். இவ்விருபாலிஸிகளின்படி பாலிஸி எடுக்கப்பட்ட தொகை, பாலிஸிதாரர் திடீரென்று இறந்து போனால் அப்போது ஒரு முறையும், பின்பு காலக்கெடு முடிவடையும்போது ஒரு முறையும், ஆக இருமுறை வாரிசுக்கு அளிக்கப்படுகிறது. ஜீவன் சாதி பாலிஸியைக் கணவன், மனைவி, இருவரும் சேர்ந்தோ (மனைவி வேலை பார்க்கும் பெண்ணாகவோ, வருமான வரி கட்டுபவராகவோ இருக்க வேண்டும்). வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் பங்குதாரர்கள் சேர்ந்தோ எடுத்துக் கொள்ளலாம். இப்பாலிஸிக்கு அளிக்கப்பட்டிருக்கும் உச்ச வரம்பு ஒரு லட்சம்ரூபாய்.

Multipurpose Policy

வருமானம் சற்றுக் குறைந்த குடும்பங்களுக்கு ஏற்றது. இப்பாலிஸியின் கீழ் 25 வருடங்களுக்கு 10,000 ரூபாய் பாலிஸி எடுத்த ஒருவர் திடீரென்று இறந்து போனால் உடனடியாக அவர் குடும்பத்துக்கு 1000 ரூபாய் அளிக்கப்படுகிறது. பின்பு 2 வருடங்களுக்கு மாதா மாதம் 250 ரூபாயும், அதன் பின் பாலிஸி முடிவடையும் வரை மாதா மாதம் 125 ரூபாயும், பாலிஸி முதிரும் நேரத்தில் 9000 ரூபாயும் போனஸும் அளிக்கப்படுகிறது.

முக்கால் கிலோ உருளைக்கிழங்கிற்கு அரை கிலோ ஜவ்வரிசி எடுத்துக் கொள்ளவும். ஜவ்வரிசியை நன்கு கழுவி இரவில் தண்ணீர் போட்டு ஊற விடவும். காலையில் ஜவ்வரிசி பொல பொல வென்றிருக்கும். குக்கரில் ஜவ்வரிசி ஒரு பாத்திரத்திலும் உருளைக்கிழங்கை நன்கு கழுவி வேறொரு பாத்திரத்திலும் வைத்து வேக விடவும். நன்கு வெந்த பிறகு இறக்கி உருளைக்கிழங்கின் தோலை உரித்து ஒரு கிண்ணத்தால் நன்றாக மசிக்கவும். மசித்த உருளைக்கிழங்குடன் — வெந்த ஜவ்வரிசி தேவைக்கேற்ப மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்த சீரகத்தைப் போட்டு நன்றாகப் பிசையவும். பின்பு வெயிலில் ப்ளாஸ்டிக் காகிதத்தைப் பரப்பி உருளைக் கிழங்கு ஜவ்வரிசி கலவையை தேன்குழல் அச்சில் போட்டு வட்டமாகப் பிழியவும். நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் பொரித்துச் சாப்பிட்டால் கரகர வென்று வெகு ருசியாய் இருக்கும்.

— திருமதி த்வாரகாநாத்

ஆயுள் காப்பின் அடிப்படையே அந்நிறுவனம் தனி மனிதனின் மேல் வைத்திருக்கும் பூரண நம்பிக்கைதான். அதனால் பாலிஸி எடுக்கும் போது அவர்கள் பூர்த்தி செய்து தரும் பதிவுப் பத்திரத்தில் கேட்கப்பட்டிருக்கும் எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் (நம்மையும், குடும்பத்தையும் பற்றிய மருத்துவ விவரங்கள்) உண்மையாகப் பதில் தர வேண்டும். உண்மைக்கு மாறான விவரங்கள் தந்து அவைகள் வெளிப்படுத்தப்பட்டால் கட்டப்பட்ட முழுப் பிரீமியம் தொகையும் அரசாங்கத்துக்குச் சேர்ந்துவிடும். பாங்குகளில் தருவது போல் 'பாஸ்புக்' எதுவும் இங்கே கிடையாது. எனவே பிரீமியம் ரசீதுகளைப் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(பாலிசிதாரர்களைச் சேர்க்கப் பாடுபடும் பல எல்.ஐ.ஸி. ஏஜெண்டுகளைப் பார்த்திருப்பீர்கள். பாலிசிகளைச் சேர்ப்பதோடும், பிரீமியம் பணத்தை வசூலிப்பதோடும் மட்டுமே இவர்களுடைய கடமை முடிந்து விடுவதில்லை. துயர சம்பவங்கள் ஏற்படும்போது, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குப் பாலிசித் தொகையை பெற வேண்டிய முறைகளை விளக்கி, தொகையை வாங்கித் தர வேண்டியதும் இவர்களு[illegible]ய கடமைதான்.)

ஆக, அ[illegible]து வருமுன் காக்க, எதிர்பாராத செலவினங்கள் வரும் போது உதவ, குடும்பப் பாதுகாப்பையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு செயல்படும் இது போன்ற நிறுவனங்களைப் புரிந்து கொண்டு இந்த வசதிகளை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது பொது மக்களின் கடமை.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

ஆரோக்கியத்திற்கு ஆறு பழமொழிகள்

1. ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும். அருவி நீர் பித்தம் போக்கும். சோற்று நீர் இவை இரண்டையும் போக்கும்.

2. "கொழுத்தவனுக்குக் கொள். இளைத்தவனுக்கு எள்!" வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் கொள் துவையலோ, ரசமோ செய்து சாப்பிடுவதால் உடம்பில் அதிகப்படியாகத் தங்கும் உப்பு நீர் வெளியேறும். உடம்பின் ஊளைச் சதை குறைந்து பார்க்க அழகாக இருக்கும்.
இளைத்த குழந்தைகளுக்கு எள் வெல்லம் சேர்த்து உருண்டையாகவோ, துவையலாகவோ செய்து கொடுப்பதால் நல்ல பலம் உண்டாகும்.

3. "கண்ணுக்குத் தெளிவு பொன்னாங்கண்ணி" இந்தக் கீரையில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக இருக்கிறது. வாரம் மூன்று நாட்கள் இதைச் சேர்த்துக் கொள்வதால் கண் பார்வை கூர்மை ஆகும். உடல் பொன் போல் அழகாகும்.

4. "சிறு பிள்ளைகள் இல்லாத வீடு வீடல்ல. சீரகம் இட்டு ஆக்காத கறி, கறி அல்ல."
சீர் + அகம் = சீரகம். நம் அகத்தைச் சீர்படுத்துவது சீரகம் ஆகும். சீரகத்தை உணவில் சேர்ப்பதால் வாயுத் தொல்லை போகும்.

5. "பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்" மிளகிற்கு நஞ்சை முறிக்கும் குணம் உண்டு. கொலஸ்ட்ராலைத் தடுக்கும் மருந்துப் பொருள் அதில் இருப்பதாக அமெரிக்கச் செய்தி ஒன்று கூறுகிறது.

6. "தன் காயம் காக்க வெங்காயம் வேண்டும்" ரத்தக் குழாய்களுக்கு வலிமை ஊட்டுகிறது. பக்க வாதம் வராமல் தடுக்கிறது.

— எம். எச். முத்துலக்ஷ்மி

— ஆர். பத்மாவதி

கோலங்கள்



— ஜெயலக்ஷ்மி சுந்தரராமன்

பத்து கட்டளைகள்



கோடை விடுமுறை நெருங்குகிறது. பல சகோதரிகள், தங்கள் குடும்பத்தினரோடு பிறந்தகத்திற்கோ, புக்ககத்திற்கோ கிளம்ப ஆயத்தம் செய்வார்கள். நாம் விடுமுறையை இனிதே கழித்துவிட்டுத் திரும்பிய பின் கடந்த நாட்களை அசை போட்டால் சில முக்கோணங்களும், தூக்கிய முகங்களும் நிழலாடும். நீங்கள் கீழ்க்கண்ட பத்துக் கட்டளைப்படி நடப்பீர்களானால் அடுத்த கோடை விடுமுறையை தங்களோடு கழிக்க பனிக் காலத்திலேயே அழைப்பு வரும்.

1. நீங்கள் தங்கும் இடங்களுக்குத் தகுந்தாற்போல் சிறு அத்தியாவசியப் படுக்கை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். காற்று, தலைகாணி, மப்ளர் அவசியம்.

2. பல் தேய்க்க பேஸ்ட், டாய்லட் சோப், டிடர்ஜெண்ட் சோப், சிறிய பாட்டிலில் தேங்காய் எண்ணெய், வாசலீன், டெட்டால், சீப்பு, டவல்கள், கைக்குட்டைகள்.



3. செல்லும் போது இனிப்புகளை வீட்டில் தயார் செய்து அல்லது பழக் கூடைகள் வாங்கிக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

4. சிறு குழந்தைகள் இருப்பார்களேயானால் விளையாட்டுப் பொருட்கள் அல்லது பொம்மை, காமிக்ஸ் பரிசாக வாங்கிச் செல்லுங்கள்.

5. கூடிய வரை உங்கள் குடும்பத்தினரது உடைகளை நீங்களே சலவை செய்து கொள்ளுங்கள். திரும்பி வருமுன் அங்குள்ள வேலைக்காரிக்கு ஏதாவது பரிசோ அல்லது ரூபாயோ கொடுக்கவும்.

6. உங்கள் தாய் வீடே ஆனாலும் காப்பி, உணவு பரிமாறுவதில் உதவி செய்யுங்கள். இருக்கும் இடத்தில் அனைத்தும் வரவேண்டும் என்று அதிகாரம் செய்யாதீர்கள். ஓய்வெடுக்க வந்துள்ள இடத்தில் வேலையா என்று முணுமுணுக்காதீர்கள்.

7. வெளியே செல்லும் போது உங்கள் உறவினர்களைக் கூட வர அழைப்பு விடுங்கள். அப்படி அவர்கள் வரும் போது செலவு அதிகமானால் கூட முகத்தைச் சுளிக்காமல் செய்யவும்.

8. வெளியிலிருந்து வந்தவுடன் உடனே ஓய்வெடுக்கச் செல்லாதீர்கள். முடிந்த உதவியைச் செய்து அவர்களின் வேலையின் பளுவைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

9. திரும்பிக் கிளம்பும் நாளை நிச்சயமாகக் கூறுங்கள். நாளை கிளம்பலாமா அல்லது மறுநாள் கிளம்பலாமா என்று அவர்களைக் கேட்டு தர்ம சங்கடத்திற்குள்ளாக்காதீர்கள்.

10. இதுவரை நீங்கள் அனுபவித்த விடுமுறைகளை விட இம்முறையே அதிகம் திருப்தியாய் அனுபவித்ததாகவும் குடும்பத் தலைவி அருமையாகச் சமைத்தாள் என்றும் மனப்பூர்வமாய்க் கூறுங்கள். உங்கள் குழந்தைகள் ஏதாவது சாமான்களை உடைத்து விட்டால் அதை வாங்கி வையுங்கள் அல்லது வேறு மாதிரியாக ஈடு செய்யுங்கள். அவர்களை உங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்து விட்டுக் கிளம்புங்கள்.

— வசுதா

சங்கரன்கோவில் ஸ்டேஷனில் விஸ்வநாதனின் பெரியப்பா ராமநாதன் ஆவலோடு காத்திருந்தார். கொய்லான் மெயில் உள்ளே நுழைந்தவுடன் முன்னால் போய் நின்று கொண்டு ஒவ்வொரு கம்பார்ட்மெண்ட்டாகத் தேடினார். கதவோரத்தில் நின்று கொண்டு வந்த விசு கையசைத்தான். ட்ரெயின் நின்றதும், விசுவும், வில்லியம்ஸும் சூட்கேஸ்களோடு இறங்கினார்கள்.

"எப்படி இருக்கிறீர்கள் பெரியப்பா?" என்று விசாரித்துவிட்டு வில்லியம்ஸைப் பார்த்து,

"இவர்தான் என் பெரியப்பா" என்று ஆங்கிலத்தில் அறிமுகப்படுத்த, மகிழ்ச்சியடைந்த வில்லியம்ஸ் அவரைப் பார்த்து வணங்கினான். பதிலுக்கு வணங்கிய ராமநாதன், "நீங்க வந்தது ரொம்ப சந்தோஷம்," என்றார். வில்லியம்ஸ் புரிந்தது போன்று சிரித்துக் கொண்டே தலையாட்டினான்.

மூவரும் ஆட்டோவில் ஏறிக் கொண்டதும், குண்டும் குழியுமாக இருந்த சாலையில் ஆட்டோ உள்ளிருந்தவர்களை அம்மானை ஆடியது. பெரியப்பா வீட்டு விஷயங்களை விசாரித்துக் கொண்டு வந்தார். பிறந்த குழந்தை போல ஒப்பனையற்றுக் கிடக்கும் அந்த ஊரின் எளிமையையும், மரங்களையும், சுற்றி நின்ற மலைகளையும், நடந்து செல்லும் மனிதர்களையும் வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டே வந்தான் வில்லியம்ஸ்.

வீட்டு வாசலில் ஆட்டோ நின்றதும் எதிர் வீடு, பக்கத்து வீடுகளிலிருந்து தலைகள் மட்டும் நீண்டன. பெரியம்மாவும், சரசுவும் ஆட்டோ சத்தம் கேட்டு வெளியே வர வழக்கமான விசாரிப்புகளும், அறிமுகங்களும் முடிந்தன.

"குளித்துவிட்டு வாருங்கள். டிபன் சாப்பிடலாம்" என்றார் பெரியப்பா.

வில்லியம்ஸை அழைத்துக் கொண்டு, பின்னால் கிணற்றுப் பக்கம் போனான் விசு. கிணற்றில் நீர் சேந்திக் குளித்தது வில்லியம்ஸுக்கு ஓர் உடற்பயிற்சி போலிருந்தது.

டிபன் சாப்பிட வில்லியம்ஸும் கஷ்டப்பட்டு கால்களை மடக்கி உட்காருவதைப் பார்த்த சரசு,

"பாவம், அவரை வேண்டுமானால் சேரில் உட்காரச் சொல்லேன், அண்ணா," என்றாள்.

பாஷை புரியாமல் வில்லியம்ஸ் விசுவைப் பார்க்க, விசு மொழி பெயர்த்தான்.

"ஐ லைக் திஸ்" என்று சரசுவைப் பார்த்து முறுவலித்தான் வில்லியம்ஸ்.

இட்லிகளைப் பெரியம்மா பரிமாற,

"பௌடர் பஃப் போன்று எவ்வளவு சாஃப்டாக, அழகாக இருக்கிறது" என்று இட்லிகளை வெகு ரசனையோடு பிட்டு வாயில் வைத்துக் கொள்ளும் அவன் செய்கைக் குழந்தைத்தனமாகத் தெரிய,

"சந்திரமண்டலத்துக்குப் போகிற ஊர்க்காரன், நம்மூர் இட்லியைப் பார்த்து அதிசயிக்கிறானே," என்றாள் பெரியம்மா.

"இட்லி நன்றாக இருக்கிறதா?" என்று கேட்கிறான் என்று நினைத்துக் கொண்டு,

"வெரி நைஸ், வெரி நைஸ்" என்று வில்லியம்ஸ் தலையாட்ட எல்லோரும் "கொல்"லென்று சிரித்தனர். டிபன் சாப்பிட்டு முடிந்த பின்,

"வயல்வரை போய் வர்றேன். நீங்கள் படுத்துக் கொஞ்சம் ரெஸ்ட் எடுங்கள். மாலையில் வெளியே போகலாம்" என்று சொல்லிவிட்டுக் கிளம்பினார் பெரியப்பா.

முன் அறையில் கட்டில்களைப் போட்டுப் படுத்துக் கொண்டபின், விசு தங்கள் வீட்டு விவரங்களை விளக்கினான்.

"பெரியப்பாவிற்கு இரண்டு பிள்ளைகள், ஒரு பெண். பிள்ளைகள் இருவருக்கும் கல்யாணமாகித் தனித்தனியாக இருக்கிறார்கள். சரசுதான் கடைசிப் பெண். ஐந்து வருடங்களாக அவளுக்கு வரன் தேடியும் சரியாக அமையவில்லை" என்றான் விசு.

"ஐந்து வருடமாகவா ஒரு வரனைத் தேட முடியவில்லை?" ஐந்து வருட நீளத்திற்கு கண்கள் விரிந்தது வில்லியம்ஸுக்கு.

"கல்யாணமென்பது இங்கு அவ்வளவு எளிதானதல்ல. ஜாதகம் பொருந்த வேண்டும். பெற்றோர்களுக்குப் பிடிக்க வேண்டும். சரசுக்குஏற்கெனவே இருபத்தைந்து வயதாகிவிட்டது. செவ்வாய் தோஷம் வேறு. அதனால்தான் பெரியம்மாவிற்கு ரொம்ப கவலை."



வேர்களை அரிக்கும் பூச்சிகள்

பாரதிப்ரியா

விசு.

"செவ்வாய் தோஷமென்றால் என்ன? சீக்கிரம் கல்யாணம் நடக்காதா?" வில்லியம்ஸ்.

அவனுக்கு அதைப் பற்றி விளக்கிச் சொல்லிவிட்டு "அதே தோஷமுள்ள பையனைத்தான் வரனாகப் பார்க்க வேண்டும். அதனால்தான் இவ்வளவு லேட்" என்றான் விசு.

வில்லியம்ஸ் தன் நாட்டை நினைத்துக் கொண்டான். 15, 16 வயதிலேயே தங்கள் விருப்பம் போலப் பிடித்தவனோடு டேடிங் வைத்துக் கொள்ளும் பெண்களுக்கும்... 25 வயதுக்கு மேலாகியும் குழந்தைகள் போல் அப்பா அம்மாவின் கண்காணிப்பில் இருக்கும் இவர்களுக்கும் உள்ள வேற்றுமை — கடலாக விரிந்தது. 'உலகமெல்லாவற்றிற்கும் ஒரு சூரியன், ஒரு சந்திரன் இருப்பது போன்று ஒரு செவ்வாய் இருந்து கொண்டு... எப்படி இந்தியப் பெண்களுக்கு மட்டும் ஏதோ தோஷத்தைக் கொடுக்கிறது' என்று குழம்பினான். ட்ரெயினில் வந்த அலுப்பில் அப்படியே தூங்கிப் போனான்.

மாலை நான்கு மணிபோல் இருவரும் வெளியே கிளம்பினார்கள். வில்லியம்ஸின் ஆறடி உயரமும், செவ்வரளி சரும நிறமும், பொம்மைக்கிருக்கும் தங்கநிற முடியும் நிலைத்துப் போன புன்முறுவலும் அவனை வேறுபடுத்திக் காட்ட எல்லோரும் திரும்பிப் பார்த்துக் கொண்டே போனார்கள். விசுவுக்குத் தெரிந்தவர்கள் நின்று விசாரித்துவிட்டுப் போனார்கள். "இன்று உன் வரவு இந்த ஊரில் பேச ஒரு பெரிய விஷயமாகும்" என்று சிரித்தான் விசு.

கிராமத்தைக்கடந்துகொஞ்சதூரம்போனதும் வயல்கள் கண்ணுக்குப் பச்சைக் கண்ணாடியைப் பூட்டின. வரப்புகளில் நடந்தபோது சுகமான, தென்றல் இதமாக இவர்களைத் தழுவியது.

"நீங்கள் மட்டும் இங்கிருந்து ஏன் சென்னை போய் விட்டீர்கள், விசு?"

"அப்பாவுக்கு வக்கீல் தொழில் அங்கு நன்றாக இருந்ததால்அங்கேயேசெட்டில் ஆகிவிட்டோம். நான் கல்லூரியில் சேரும் வரை வருடா வருடம் தவறாமல் லீவுக்கு இங்கு வந்து விடுவோம். பெரியப்பா — பெரியம்மாவுக்கு எங்கள் மேல் ரொம்பப் பிரியம். இங்குள்ள நிலங்களையெல்லாம் பெரியப்பா தான் பார்க்கிறார்."

"உங்களுடைய இந்த பந்தங்களும், பாசங்களுந்தான் எனக்கு ரொம்பப் பிடித்தது விசு. பிரிக்க முடியாத பின்னலாக இருக்கும் இந்த வாழ்க்கை முறையே உங்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பாக இருக்கிறது" என்றான்.

ஆழ்ந்த பொருள் கொண்ட வில்லியம்ஸின் பதில் அவன் எத்தனை தூரம் இந்தியாவைப் புரிந்து வைத்திருக்கிறான் என்பதை உணர்த்தியது.

வில்லியம்ஸ் ஓர் அதிசய மனிதன்தான். தன் நாட்டின் அதிவேக முன்னேற்றங்களிலும் மெஷின் போன்ற வாழ்க்கையிலும் வெறுப்புக் கொண்டவன். ஆன்மீகத்தில் சிறந்து விளங்கும் இந்தியாவின் மேல் ஒரு தனி ஈடுபாடு. இந்தியாவைப் பற்றி இந்தியர்களைவிட நிறையத் தெரிந்து கொண்டான். காந்தியின் அஹிம்சையும், ராமனின் ஏக பத்தினி விரதமும், கற்பினால் மதுரையை எரித்த கண்ணகியும், தன் கற்பின் வலிமையினால் எமனுடன் போராடி பதியை மீட்ட சாவித்திரியும்... அவன் மனத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டனர்.

விசுவும் தன் நாட்டுக் கலாசாரத்தில் ஆழ்ந்த அன்பு கொண்டவன். ஸ்காலர்ஷிப்பில்வெளிநாடுபோயிருந்தவன் அங்குவில்லியம்ஸைச் சந்தித்தான். ஒரு வருடத்தில் இருவருக்கிடையே ஒரு நெருங்கிய நட்பு ஏற்பட்டு, வில்லியம்ஸை இந்தியாவுக்கு அழைத்து வரும் அளவிற்கு வளர்ந்து, சென்னை வந்து ஒரு வாரம் ஆனதும் "வில்லியம்ஸுக்குப் பிடித்த இந்தியத் தன்மையைக் கிராமத்தில்தான் பார்க்க முடியுமென்று முடிவு செய்து பெரியப்பாவிற்குக் கடிதம் எழுதிப் பதினைந்து நாட்கள் இருப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்யச் சொன்னான்...

திரும்பி வீட்டுக்கு வந்தபோது திண்ணையில் பெரியப்பா, சரசு, எதிர் வீட்டுப் பெண் கமலி உட்கார்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

"என்னம்மா கமலி, எப்படி இருக்கிறாய்?" என்றான் விசு.

"ஏதோ இருக்கேன். மேல் நாட்டுக்கெல்லாம் போய்விட்டு வந்திருக்கிறீர்கள். என்னையெல்லாம் ஞாபகம் இருக்கிறதா? உங்களோடு வந்தவரைப் பற்றித்தான் அம்மா சொல்லிக் கொண்டு இருந்தார்கள். ஊர்லே அப்பா அம்மா சௌக்கியமா? எப்போது சாப்பாடு போடப் போகிறீர்கள்?" என்று விசாரித்தாள்.

"சரசுவுக்குமுதலில்முடியட்டும். அப்புறம் சாப்பாடு போடலாம். இது உன் பெண்ணா?" அவள் முந்தானையைப் பிடித்துக் கொண்டு அருகில் நின்ற குழந்தையைப் பார்த்துக் கேட்டான்.

"சரசுவைவிட இரண்டு வயது சின்னவள். இதோ இரண்டாம் பிரசவத்துக்கும்

இட்லி மாவு சிறிது அதிகமாக நீர்த்து விட்டதா? கவலை வேண்டாம். அதோடு சிறிது ரவையையும் சேர்க்கவும். மாவு கெட்டித்துப் போவதுடன், இட்லி பூப்பூவாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.
— காயத்ரி.

ரூ. 4 மிச்சமாக்குங்கள்

சாக்கலேட் சுவை காம்ப்ளான் 1கிலோ பேக்கிலே!

இரண்டு 500 கிராம் பேக்குகளுக்குப் பதிலாக வாங்குங்கள் 1 கிலோ காம்ப்ளான் பேக், மிச்ச மாக்கிடுங்கள் 4 ரூபாய்.

குடும்பத்தில் அனைவருக்கும் தினந்தோறும் தேவைப்படும் 23 ஊட்டச் சத்துணவுகளை விஞ்ஞான முறையிலே திட்டமிட்ட விகிதத்தில் கொண்டுள்ளது காம்ப்ளான் ஒன்றே!
இது, கார்போஹைட் ரேட்டுகள்; கொழுப்புச் சத்து வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் மிகச் சிறந்த புரதமான—பால் புரதம் (20%) கொண்டுள்ளது.

உங்கள் குடும்பத்தினரை உடல் நலத்தோடு வைத்துக் கொள்ள தினந்தோறும் அளியுங்கள் அவர்களுக்கு இருவேளை காம்பளான்.





காம்ப்ளான்® – திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு.

GX/23/203



உங்களுடைய ஆயுள் காப்பு பாலிசி முதிர்ச்சி அடையும் பொழுது...

தயவு செய்து பாலிசி பத்திரத்தை தீர்ப்பு ரசீதுடன் திருப்பி அனுப்புங்கள்.

உரிய தொகையை துரிதமாக அளிக்க எங்களுக்கு உதவும்.

எல்.ஐ.சி. சாதாரணமாய் பாலிசி முதிர்வதற்கு அல்லது எஞ்சியிருப்பவர் லாபதவணை முதிர்வதற்கு வெகு நாட்கள் முன்பே முதிர்ச்சி அடையும் ரசீதை அனுப்புகிறது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ரசீதில் கையொப்பமிட்டு, சாட்சிக் கையெழுத்தும் வாங்கி பாலிசி பத்திரத்தோடு சேர்த்து எல்.ஐ சி. அலுவலகத்திற்குத் தவறாமல் அனுப்புவதுதான். இப்படிச் செய்தால் நாங்கள் பாலிசி முதிரும் தினத்திற்கு முன்பே உங்களுக்குப் பின் தேதியிட்டு செக்கு அனுப்பமுடியும்.

நினைவிலிடுங்கள்

உங்களுக்குத் தீர்ப்பு ரசீது பாலிசி முதிரும் தினத்திற்கு முன்பே கிடைக்கவில்லையெனில் துரிதமாக செயல்புரிய உங்களுடைய ஏஜண்ட் அல்லது உங்கள் பாலிசியை கவனிக்கும் எல்.ஐ.சி. கிளை அலுவலகத்திடம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். எல.ஐ.சி.. செக்கை உங்கள் வாயிற்படியில் அளிகக எல்லா முயறசிகளும் எடுக்கும்.

தயவு செய்து பாலிசி பத்திரத்தை பத்திரமாக வைத்திடுங்கள். நீங்கள் வேறிடத்திற்குக் குடி பெயர்ந்தால் உங்கள் புதிய முகவரியை உடனே தெரியப்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு நன்கு சேவை புரிய எங்களுக்கு உதவுங்கள்

உங்களுக்கு நன்கு சேவை புரிய எங்களுக்கு உதவுங்கள்.





லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியா

30 ஆண்டுகள் மக்கள் சேவையில்

LIC/OD/2-87

வீட்டுக்கு வந்துவிட்டாள். நம் சரசுக்கு எப்போது விடிகிறதோ?'' என்று அங்கலாய்த்தாள் பெரியம்மா.

''என் கதையைத்தான் பார்க்கிறீர்கள். உங்களுக்கெல்லாம் பெண்ணை எப்படியாவது வெளியே அனுப்பினால் போதும். அங்கு போய் படுவது நாங்கதான். அழுதால் உங்கள் தலைவிதி என்று சொல்லி விடுவீர்கள். நீ இன்னும் கொஞ்ச நாட்களுக்கு நிம்மதியாக இரு சரசு'' என்றாள் கமலி.

விசுவுக்குப் பேச்சு திசை மாறியது கஷ்டமாக இருந்தது. கமலியின் குழந்தை அழ, ''அப்புறம் வருகிறேன்'' என்று சொல்லிவிட்டு வில்லியம்ஸைப் பார்த்துச் சிரித்துவிட்டுக் கிளம்பினாள்.

''ஏன் பெரியம்மா கமலி ஒரு மாதிரி வெறுத்துப் பேசுகிறாள்?'' என்றான் விசு.

''அதையேன் கேட்கிறே? அவளுக்கு முதலில் பெண் குழந்தை பிறந்ததே அவர்கள் மாமியார் வீட்டில் பிடிக்கவில்லை. எப்போதும் பிக்கல் பிடுங்கல்தான். இந்த முறை பெண் பிறந்தால் வீட்டுக்கு வரக் கூடாது என்று புருஷன் சொல்லியனுப்பியிருக்கிறான். வரவர இந்தக் காலத்துப் பையன்களுக்குப் புத்தியே வக்கிரப்பட்டுவிட்டது. இவள் என்ன செய்வாள்? பாவம், அழுகிறாள். அதைக் கொண்டு வா, இதைக் கொண்டு வா என்று மாசத்திற்கொருமுறை வீட்டுக்கு அனுப்பிவிடுகிறார்கள். இங்கேயும் இட்டு. என்னமோ பகவான்தான் காப்பாத்தணும்'' என்று வருத்தப்பட்டாள் பெரியம்மா.

விசுவுக்கு மனம் சங்கடப்பட்டது. இரவு சமையலைப் பார்க்கப் பெரியம்மாவும், சரசுவும் உள்ளே போனார்கள். அம்மாவுடனேயே ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் சரசுவின் குழந்தைத்தனம் வில்லியம்ஸுக்குப் பிடித்தது.

''வாட்ஸ் த மேட்டர்? அந்தப் பெண் போனதும் ஏன் எல்லோரும் முகத்தை வருத்தமாக வைத்துக் கொண்டீர்கள்?'' —

''பாவம், அந்தக் கமலியை பாவாடையும், இரட்டைப் பின்னலுமாகத் திரிந்த நாட்களிலிருந்து எனக்குத் தெரியும். சரசுவோடு அவளும் 'அண்ணா, அண்ணா' என்று என்னோடு ஒட்டிக் கொள்வாள். அவளுக்கு வாய்த்த வாழ்க்கையை நினைத்துக் கஷ்டமாக இருக்கிறது'' என்றான் விசு.

நிறைமாத கர்ப்பிணியான கமலியின் மஞ்சள் பூசிய அழகிய முகமும், குறுகுறுத்த கண்களும், ரோஜாப் பூப்போன்று இருக்கும் அவள் பெண்ணும் வில்லியம்ஸின் மனத்தில் தோன்ற, ''இப்படிப்பட்ட முட்டாள்கள் இருப்பார்களா விசு? தாய்மையைப் போற்றும் இந்நாட்டு மனிதனே இப்படி நினைத்தால்...? கடவுளைக் கூடப் பெண் உருவில் வழிபடும் ,உங்களிடம் இந்த மாதிரி மூட எண்ணங்கள் எப்படித் தோன்றுகின்றன?'' என்று வேதனைப்பட்டான். தான் நினைத்து வந்த இந்தியாவில் உள்ள மாறுபட்ட சூழல்கள் அவனுக்கு வருத்தத்தை அளித்தது.

இரவு சாப்பாடு ஆனதும் பெரியப்பா முற்றத்தில் கட்டில் போட்டுப் படுத்துக் கொண்டார். பௌர்ணமி சந்திரன் பாலை உருக்கித் தெளித்ததால், விசுவும், வில்லியம்ஸும் மொட்டை மாடியில் படுத்துக் கொண்டு ரசித்துக் கொண்டே தூங்கிவிட்டார்கள்.

காலையில் நான்கு மணிக்கே அந்தக் கிராமம் விழித்துக் கொண்டது. பெண்கள் வாசல் தெளிப்பதும், கோலம் போடுவதுமாக இருந்தனர். வில்லியம்ஸும் விழித்துக் கொண்டதால் குளத்தில் போய்க் குளிக்கலாமென இருவரும் இறங்கி வந்து, சரசுவிடம் சொல்லிக் கொண்டு தெருவில் நடந்தார்கள். இருள் பிரியாத அந்த நேரத்தில் எல்லோர் வீட்டு முன்னாலும் தெரிந்த வெள்ளையான கோலங்கள் வில்லியம்ஸுக்குப் பிடித்தது.

''இந்தக் கோலங்கள் வீதிக்கே எவ்வளவு அழகைக் கொடுக்கின்றன.. எவ்வளவு நல்ல பழக்கங்கள் உங்களுக்கு இருக்கின்றன. இதெல்லாம் பெண்களுக்கு இனிமையான எக்ஸர்ஸைஸ். இந்த நேரத்தில் வெளியில் இப்படி உலவினால் நல்ல ஓஸோன் அட்மாஸ்பியரில் கிடைக்கும். உண்மையிலேயே உங்கள் முன்னோர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்'' என்று புகழ்ந்தான் வில்லியம்ஸ்.

குளத்தில் நீராடிவிட்டு, அதே ஈர துணியோடு கோவிலுக்குச் செல்வதைக் கண்ட வில்லியம்ஸ் தானும் அதே மாதிரி சட்டையில்லாமல் நனைந்த பேண்ட்டுடன் கோவிலுக்குச் சென்றான். குருக்கள் ஆரத்தி சுற்ற, அம்பாளின் அருள் புரியும் முகம் வில்லியம்ஸை ஆட்கொண்டது. வேற்று நாட்டு மனிதன் கண்கள் செருக அம்பாளை வணங்கிய காட்சி அங்கிருந்தவர்களுக்கு அதிசயமாகப் பட, எல்லோரும் இவனையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

ஒரு வாரம் போனதே தெரியவில்லை. இவர்களின் வாழ்க்கை முறைகள், முன்னோர்கள் கற்றுத் தந்துவிட்டுப் போன நல்ல பழக்கங்கள், கால வெள்ளத்தில் இவர்களே ஏற்படுத்திக் கொண்ட அஞ்ஞானப் பாதைகள் எல்லாம் ஓரளவிற்கு வில்லியம்ஸுக்குப் புரிந்தது. எதையும் கூர்ந்து நோக்கி,

பெருங்காயத்தை இளக வைக்கச் சூடான மூடிய குக்கர் மீது சிறிது நேரம் வைத்தால் போதும். சூட்டில் இளகி மிருதுவாகிவிடும். சிறு துண்டங்களாகக் கிள்ளி டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளலாம்.

— ரமா நாராயண்.

ஆழ்ந்து சிந்தித்ததால் விரைவிலேயே இப்போதைய நடைமுறைகளைப் புரிந்து கொண்டான்.

அன்று நண்பர்கள் இருவரும் அருகிலிருக்கும் அருவிக்குப் போய்விட்டு, மற்ற ஊர்களைச் சுற்றிப் பார்க்கக் கிளம்பும் சமயத்தில் சரசுவைப் 'பெண் பார்க்க' வரும் செய்தியை பெரியப்பா சொல்ல இருவரும் மாலையில் போவதாக புரோக்கிராமை மாற்றிக் கொண்டார்கள்.

வீட்டில் சொஜ்ஜியும், பஜ்ஜியும் தயாரித்தார்கள். சரசுவுக்கு அலங்காரம் செய்து உட்கார்த்தி வைத்திருந்தார்கள். கமலிதான் கூடவே இருந்தாள். மதியம் முப்பத்தைந்து வயது மதிக்கத்தக்க பையனோடு வயதான பெற்றோர்கள் வந்திருந்தார்கள். வில்லியம்ஸ் அறையில் இருந்தபடியே வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். சரசு வந்து நமஸ்கரித்துவிட்டுப் போனாள். டிபன் சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் ஏதோ பேசிக் கொண்டு இருந்தார்கள். அவர்கள் புறப்பட்டுச் சென்ற சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் உள்ளே வந்த விசுவின் முகத்தில் மகிழ்ச்சி இல்லை.

"இந்த வரனும் அமையாது போலிருக்கிறது. ஜாதகம் பொருந்தி இருக்கிறது. ஆனால் ரூ. 50,000 ரொக்கமும், 50 பவுன்களும் கேட்கிறார்கள். பையன் பாங்கில் கிளார்க் வேலைதான் செய்கிறான். பெரியப்பா 30 பவுன் போட்டு 30,000 வரை செய்கிறேன் என்றார். அவர்களுக்குச் சம்மதமில்லை," என்றான்.

வில்லியம்ஸுக்கு எரிச்சல் வந்தது. சரசுவை நினைத்து வருத்தமாக இருந்தது. அம்பாள் போன்று இருக்கும் இந்தப் பெண்ணை கல்யாணம் செய்து கொள்ள இப்படி பிகு செய்கிறார்களே என்றிருந்தது.

"செக்ஸைக் கூடத் திருமணம் என்ற பந்தத்தில் புனிதமாக இணைத்து எதிலும் ஒரு தெய்வீகத்தைப் பார்த்த இந்தியாவில் இவ்வளவு மட்டமாக வாழ்க்கையை ஏலம் விடும் பேரத்தை எப்படிக் கற்றார்கள்? பிராஸ்டிட்யூஷன் போலல்லவா மாற்றி வாழ்க்கையை நரகப்படுத்துகிறார்கள். இவர்கள் கூடக் கோவிலுக்குப் போவார்களா? வேதங்கள் படித்து என்ன லாபம்?" என்று புலம்பினான் வில்லியம்ஸ். அன்று மனம் சரியில்லாததால் மறுநாள் பக்கத்து ஊர்களுக்குச் செல்ல முடிவு செய்தார்கள்.

'இந்தப் பெண்ணிற்கு நல்ல வாழ்வு அமைய வேண்டும்' என்று, அன்று இரவு ஜீஸஸை வேண்டிக் கொண்டான் வில்லியம்ஸ்.

அடுத்து வந்த நான்கு நாட்களில் அருகிலுள்ள பல ஊர்களையும், கோவில்களையும், அருவியையும் பார்க்கக் கிளம்பி விட்டனர் இருவரும். அந்தந்த கிராமங்களை நுணுகி ரசித்தான் 'வில்லியம்ஸ்.

நான்கு நாட்கள் கழித்து வீட்டுக்கு வந்த போது ஏதோ வித்தியாசம் தெரிந்தது. எதிர் வீட்டில் ஆட்கள் வருவதும் போவதுமாக இருந்தனர். உள்ளே பெரியம்மா காலை நீட்டி

க்ளூகோன்-டி ஸூப்பர்ஹீரோ.

களைப்பூட்டும்
வெய்யிலிலும்
களிப்பூட்டும்
சக்திப்பெருக்கு



களைப்பூட்டும் வெய்யில் நாளிலே உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவை க்ளூகோன்-டி: க்ளூகோஸ், விட்டமின்-டி, கால்ஸியம் ஃபாஸ்ஃபேட்டுகள் அடங்கிய உடனடி சக்திபானம்.

பழரசம், தேநீர், காபி அல்லது தண்ணீரிலே கலந்து அருந்த, குடும்பத்தினர் அனைவர்க்குமே புத்துணர்ச்சி தரும் பானமாக அமைகிறது. 100, 200, 500 கிராம் பேக்கெட்டுகளில் கிடைக்கிறது.

க்ளூகோன்-டி

ஸூப்பர்ஹீரோ மிகவிரும்பும் சக்திபானம்

HTA 1097

உட்கார்ந்து கொண்டு ஏதோ கவலையில் மூழ்கியிருந்தாள்.

"பெரியம்மா, ஒரேயடியாக எந்தக் கோட்டையைப்பிடிக்கிறீர்கள்" என்றவுடன், இவர்கள் வந்துவிட்டதைப் பார்த்து விருட்டென்று எழுந்து கொண்டாள்.

"எப்படிடா மனசு ஆறும்?" என்று மொட்டையாகச் சொன்னவுடன், ஏதோ நடந்திருப்பதாக உறைத்தது விசுவுக்கு. சரசு அதற்குள் அழுது சிவந்த கண்களோடு வெளியே வந்தாள்.

அழுது கொண்டே பெரியம்மா, "நீங்கள் கிளம்பிப் போன அன்று கமலிக்கு வலி எடுத்து ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்தார்கள். பெண் குழந்தை பிறந்தது. அவள் கணவன் வந்து அங்கேயே திட்டியிருக்கிருன். நேற்று வீட்டுக்கு அழைத்து வந்தார்கள். மதியம் எல்லோரும் கண் அயர்ந்த வேளையில், மகராசி என்ன நினைத்தாளோ, தனக்கும், ரெண்டு பிஞ்சுக் குழந்தைகளுக்கும் கெரஸினை விட்டுக் கொண்டு, தீ கொளுத்திக் கொண்டு சாம்பலாகிப் போனுள். வயிற்றெரிச்சல் தாங்க முடியவில்லை" என்று முடித்த போது விசுவுக்கு கப்பென்று வயிற்றில் தீப்பற்றிக் கொண்டது. உடம்பெல்லாம் எரிந்தது. வில்லியம்ஸிடம் சொல்வதற்குள் அவன் நாக்கு வறண்டது. செய்தியறிந்த வில்லியம்ஸ் 'ஓ காட்...' என்று தலையைப் பிடித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து விட்டான்.

இதுநாள் வரை தோன்ருத ஒரு வெறுப்பு அவன் மனத்தை முதன் முதலாக ஆக்கிரமித்துக் கொண்டது. வாழ்க்கையைப் பிரகாசமாக்க எத்தனையோ வழிகள் இருக்க, வரிந்து கட்டிக் கொண்டு இருளடையச் செய்யும் இந்த மனிதர்களின் செயல் அவமானமாகப் பட்டது. பெண்களை ஆட்டி வைக்கும் இவர்களின் மிருகத்தனம் அருவருப்பாக இருந்தது. சரசுவின் நீர் நிறைந்த கண்களும், கமலியின் அழகிய முகமும் மனத்தில் நின்று வதைத்தது. இவர்களின் கவலையைத் தீர்க்க தன்னுல் இயலவில்லையே என்று அந்த அந்நியன் உருக்கிருன். இந்த சோகத்திற்குப் பின் அவனுல் அந்த ஊரில் இருக்க முடியவில்லை.

மறுநாள் கிளம்பும் போதும், சரசுவிடம் சொல்லிக் கொண்ட போதும் அவன் கண்கள் கரைந்தன. ரயிலில் உட்கார்ந்த பின்பும், விசுவும் அவனும் மனம் விட்டுப் பேச முடியாத அளவு சோகம் நிரம்பியிருந்தது.

வழியனுப்ப வந்த ராமநாதன், "ஏதோ அவர்கள் தலைவிதிப்படிதானே நடக்கும்? நாம் வருத்தப்பட்டு என்ன ஆகப் போகிறது. இதையே நினைத்துக் கொண்டு இருக்காதீர்கள். நீங்கள் இப்படி சோகமாகப் போவது எங்களுக்கெல்லாம் வருத்தம். பத்திரமாகப் போய் வாருங்கள்" என்ருர்.

வில்லியம்ஸின் மூட் மாற விசு பேச்சுக் கொடுத்தான். "கமலியின் முடிவு ரொம்பக் கொடூரமானதுதான். ஆனல் எல்லா ஆண்களும் அவள் கணவன் மாதிரியே இருக்க மாட்டார்கள். நீ மிக மோசமான முடிவைப் பார்த்திருக்கிருய் வில்லியம்ஸ்."

"அவ்வளவு எளிதாக எதையும் எடை போட மாட்டேன் விசு. ஆண்கள் எல்லோரும் கெட்டவர்கள் என்று சொல்லவில்லை. கெட்டவர்கள் நல்லவர்கள் என்பது குணத்தைப் பொறுத்தது. அது இருபாலாருக்கும் சொந்தம்.

ஆனலும், நீங்கள் உங்கள் பெண்களின் சகிப்புத் தன்மையையும், பொறுமையையும் அதிகமாகவே சோதிக்கிறீர்கள். அவர்களின் வாழ்க்கை உரிமையையே சிதைக்கிறீர்கள். இந்தப் பெண்களின் பலம் உங்களுக்கும் தெரியவில்லை. அவர்களுக்கும் புரியவில்லை. காலம் காலமாக வந்த ஏதோ ஒரு நாகரீகப் பண்பாட்டிஞல் 'கணவனே தெய்வம்' என்று நினைத்து உருகிக் கொண்டு இருக்கிருர்கள். கமலி போன்று வாழ்க்கை கசந்து இறப்பவர்கள் எண்ணிக்கை இப்போது அதிகம் என்ருலும்... காலம் மாறும். பெண்கள்

> பிரசவித்த பெண்களுக்கு—
> ஒரு ஆழாக்கு புழுங்கலரிசியுடன், ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயம் சேர்த்து நன்ருக அரைத்து மறுநாள் நல்லெண்ணெய் விட்டு ஊத்தப்பம் போல் வார்த்துக் கொடுத்தால் இடுப்புக்கு நல்ல பலம் வரும்.
> — சரோஜா

தங்கள் பலத்தை அறிந்து கொள்ளும் காலம் வெகு தூரத்தில் இல்லை. அடிபட்ட புலி போன்று அவர்கள் சிலிர்த்து எழுந்தால் — ஒரு யுகப் புரட்சியே நடக்கும். அதன் விளைவுகள் உங்களைப் போன்ற இளைஞர்களை அதிகமாகப் பாதிக்கும். உங்களைப் பூச்சிகளை விடக் கேவலமாக மதிக்கும் விளைவு ஏற்படப் போவது... உண்மை நிச்சயம். அதற்குமுன் நீங்கள் விழித்துக் கொள்வது நல்லது.

உயர்ந்த கொள்கைகள் உங்கள் லட்சியங்களாக இல்லாவிட்டாலும், மனித உயிர்களை மதிக்கும் அடிப்படை குணத்தையாவது வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கடவுளை வணங்குவதைவிட கடவுளின் படைப்புகளிடம் அன்பு வைத்தாலே போதும். நீங்கள் வேர்களை அழித்துக் கிளைகளைப் பற்றித் தொங்கி விழுந்து அடிபடுவதை விட வேரின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து கொண்டீர்களானுல் இந்த மண்ணின் பாரம்பரியம் அழியாமல் சிறக்கும்...."

விளக்கிக் கொண்டு போகும் வில்லியம்ஸ் ஒரு தீர்க்கதரிசியாக.. அந்த ஓடும் ரயிலில் விசுவின் கண்களுக்குத் தோற்ற மளித்தான்.

முதல் மாதம்

முதல் மாதத்தின் போது குழந்தை எப்போது பார்த்தாலும் தூங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று சிலர் சொல்வார்கள். அப்படியில்லை. நிறைய நேரம் விழித்துக் கொண்டிருந்தால் அதுவும் ஆரோக்கியத்துக்கு அறிகுறிதான். பிறந்த குழந்தையின் தலை அதன் உடம்புக்கு ஏற்றதாக இருக்காது. அளவுக்கு மீறிய கனமும் அளவும் உள்ளதாகத்தான் இருக்கும். எனவேதான் ஆடுகிறது.

தாய்ப் பாலைப் போலச் சிறந்த குழந்தை உணவு எதுவுமே கிடையாது. அதில் புரதச் சத்தும் வைட்டமினும் அபரிமிதமாக இருக்கின்றன. கொழுப்புச் சத்து குறைவாக இருக்கிறது. எளிதில் . ஜீரணமாகிறது. தொற்றிக் கொள்ளக் கூடிய பல நோய்களிலிருந்து தாய்ப்பால் பாதுகாப்புக் கொடுக்கிறது. தாய்ப்பால் சாப்பிடும் குழந்தை அளவுக்கு மீறிச் சிறுநீர் கழிக்காது. தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தை தாயின் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. தாயும் அதன் முகத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே இருக்கிறாள். ஒரு நாளைக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு முறை மொத்தம் இரண்டரை மணி நேரம் போலக் குழந்தை தாயின் முகத்தை இப்படிப் பார்க்கிறது. மனிதர்களைப் பற்றிய முதல் நல்லுணர்வுகளைக் குழந்தை பெறுவது இப்போதுதான். உலகத்தைப் பற்றிய முதல் தொடர்பு ஸ்பரிசத்தின் மூலமாகத்தான் குழந்தைக்கு ஏற்படுகிறது. தாயின் உடம்போடு சுருண்டு ஒட்டிக் கொள்ளும்போது அதற்கு அத்தனை ஆறுதல் ஏற்படுகிறது. அதன் அழுகை அவ்வளவு சட்டென்று நின்று விடுகிறது.

தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் புட்டிப்பால் கொடுத்தால் கூட, தொட்டிலில் படுக்க வைத்துக் கொடுக்காதீர்கள். புட்டியைத் தாய் தன் மார்புடன் ஒட்டினாற்போல் வைத்துக் கொண்டு பால் கொடுப்பது நலம்.

குழந்தையை அதிகம் தொடாமல் இருப்பதுதான் சுகாதாரம் என்று சில தாய்மார்கள் நினைப்பதுண்டு. அது தவறு. தாயின் மேனியுடன் அதிகத் தொடர்பு ஏற்பட அதற்கு நல்லது. நிறைய அணைக்கலாம். நிறையக் கொஞ்சலாம். ஒரு மாதக் குழந்தையேயானாலும் மனிதர்களின் முகம், குரல் ஆகியவற்றை உணரக் கூடும்.

இரண்டாம் மாதம்

ஆரோக்கியமான குழந்தை குப்புறப் படுக்கவிட்டால், மூன்று விளுடி நேரத்திற்குத் தலையை உயர்த்தினுற் போலவே இருக்கும். சில குழந்தைகள் பத்து விளுடி நேரம் கூட இருப்பதுண்டு. தரையிலிருந்து மோவாய் மூன்று சென்டிமீட்டர் உயரத்துக்காவது தூக்கினுற்போல் இருக்கும். குழந்தை தலையை இப்படியும் அப்படியும் திருப்பிக் கொண்டே இருந்தால் அது ஆரோக்கியத்துக்கு அறிகுறி. தலையை அசையாதவாறு பிடித்துக் கொண்டு பாருங்கள். கால்களை ஒரே சீராக உதைத்துக் கொள்ளும்.

மல்லாந்து படுத்திருக்கும்போது கையையும் காலையும் வட்டம் போடுகிற மாதிரி ஆட்டிக் கொண்டிருக்கும். கெட்டியான போர்வை அந்த அசைவுகளைத் தடுக்காதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தை தலையை ஒரே பக்கமாக வைத்துக் கொண்டு, ஒரே பக்கமாகப் பார்த்துக் கொண்டு இருப்பது தவறு. நடுநடுவே தொட்டிலில் கால் மாடு தலை மாட்டை மாற்றி வையுங்கள். இரண்டு மாதத்துக் குழந்தையை மெல்லக் கையைப் பற்றி உட்கார்த்திப் பாருங்கள். குறைந்த பட்சம் ஐந்து விளுடிகளுக்குத் தலை ஆடாமல் நேராய் நிற்கும். குழந்தை பிறந்த பதின்மூன்ரும் வாரத்துக்குப் பிறகும் கைகளை மூடின படியே வைத்திருந்தால் டாக்டரிடம் காட்டிக் கேளுங்கள்.

இரண்டு மாதத்துக் குழந்தை குஷியான "மூடில்" இருக்கிறது. க்க்க்க்ர்க்ர் என்ற சத்தங்களை நிறைய வெளியிடுகிறது. தாய், 'க்ர் க்ர்' என்று சொன்னுல் அதுவும் திருப்பிச் சொல்லத் தொடங்கும். தாய் அதனிடம் நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் இப்படி நிறையப் பேசலாம். சிநேகிதமான, அன்பான குரலைக் கேட்கக் கேட்கக் குழந்தை மேலும், மேலும் குஷியான சத்தங்களை வெளியிடுகிறது.

குழந்தை புன்சிரிப்பை வெளியிட ஆரம்பிப்பதும் இப்போதுதான். சிரியுங்கள். அதுவும் சிரிக்கிறது.

மூன்ரும் மாதம்

மெதுவாகக் கையைப் பிடித்து உட்கார்த்தி வைத்தால் குழந்தையின் தலை பின்புறம் விழுவதில்லை. கொஞ்சம் நிமிர்த்திக் கூடப் பார்க்கிறது. குறைந்தபட்சம் அரைநிமிடத்துக்காவது அதன் தலை ஆடாமல் இருக்கிறது. தொடையும் கால்களும் சற்று வளைந்தாற் போல் இருக்கின்றன. தலையோ மற்ற உறுப்புக்களோ ரொம்ப விறைப்பாக இருந்தாலும் சரி, ரொம்பத் தொளதொளப்பாக இருந்தாலும் சரி, மூளையில் ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும். குழந்தையைச் சற்று நிறுத்தி வைத்துப் பார்த்தால் இது தெரியும்.

குழந்தையின் இரண்டு கைகளும் தற்செயலாக வாயினருகே சந்திக்கின்றன. ஒன்றையொன்று ஸ்பரிசிக்கவும் இணைத்துப் பிடித்துக் கொள்ளவும் முயலுகின்றன. ஒரு கை இன்னெரு கையுடன் விளையாடுகிறது. கிலுகிலுப்பையாகட்டும், பொம்மையாகட்டும் கைகளால் பிடித்து வாய்க்கருகே கொண்டு செல்கிறது. அடுத்த சில மாதங்களில் எது கிடைத்தாலும் வாயில் போட்டுக் கொள்கிறது. குழந்தை கையாலும் உணர்ந்துதான் பொருள்களைப் புரிந்து கொள்ள முயலுகிறது. எனவே குழந்தை எதையாவது வாயினல் சுவைக்க முனையும்போது தடுக்காதீர்கள். அபாயமாயிருந்தாலொழிய.

நான்காம் மாதம்

ஒற்றைக் கையை நன்கு நீட்டி அந்தப் பலத்தில் திரும்பிப் பார்க்கிறது குழந்தை. ரொம்பத் திரும்பி, 'தொபுகடீர்' என்று மல்லாந்து விழவும் கூடும். தன் நிலைகளை மாற்றிக் கொள்ளக் குழந்தை கற்கத் தொடங்குகிறது என்று அர்த்தம். இந்த மாதத்தில் குழந்தை உள்ளங்கையை அகல விரித்து நீங்கள் கொடுப்பதை வாங்கிக் கொள்கிறது. இரு கைகளையும் நீட்டிப் பொருளைப் பிடித்து வாயிலோ மடியிலோ இஷ்டப்படி வைத்துக் கொள்கிறது.

கூர்மையான முனைகளுள்ள பொம்மைகளையோ அல்லது சுலபமாய் விழுங்கி விடக் கூடிய சின்னப் பொருள்களையோ குழந்தையின் கை எட்டக்கூடிய இடத்தில் வைக்காதீர்கள். பொம்மைகளை அடிக்கடிக் கழுவிச் சுத்தம் செய்வது நல்லது. குழந்தை இம்மாதம் எல்லாவற்றையும் கிரகித்துக்கொள்ள முயலுகிறது. அந்தச் சக்தி வளர நீங்கள் உதவ முடியும். அதனுடைய சுற்றுப்புறத்தையும் சூழ்நிலையையும் அடிக்கடி மாற்றுதீர்கள். சுற்றுப்புறத்தைக் கூர்ந்து கவனித்து மனத்தில் பதித்துக் கொள்வதை அது தடுக்கும்.

பொதுவாக நாலாவது மாதத்தில், குழந்தை ஒரு முகத்துக்கும் இன்னெரு முகத்துக்கும் வேற்றுமை கண்டு கொள்ள ஆரம்பிக்கிறது. ஆனல் எல்லாக் குழந்தைகளுமே அப்படிச் சட்டென்று வேற்று முகம் கண்டு பிடித்துவிடும் என்று சொல்வதற்கில்லை.

ஐந்தாம் மாதம்

இப்போது குழந்தை தாராளமாய்க் கை, கால்களை அசைக்கத் தொடங்குவதால் விஸ்தாரமான இடம் இருப்பது அவசியம். கீழே குழந்தையைத் தரையில் விடுங்கள். வசதியாக அசையும். நகரும். கீழே விழுந்துவிடப் போகிறதே என்ற பயமும் கிடையாது. குழந்தையை மெல்லக் கையைப் பிடித்துத் தூக்கி உட்கார்த்திப் பாருங்கள். கால்கள் விறைப்பாக நீண்டு நிற்பதோ ஒன்றுக்கொன்று குறுக்காகமடங்கியிருப்பதோ கூடாது. படுக்கையில் தொய்ந்தாற் போலவும் கிடக்கக் கூடாது. அப்படி இருந்தால் நரம்பு அமைப்பில் ஏதாவது கெடுதி இருக்கக் கூடும். தன் உடம்பின் சுமையைத் தன் கால்களிலேயே தாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய சக்தி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. பெரும்பாலான ஐந்து மாதக் குழந்தைகள் சில விளுடி நேரம் தங்களைத் தாங்களே தாங்கிக்

வியர்க்குருவினின்று நிவாரணம் பெற டால்கம் பவுடர் போதாது, நைஸில் வேண்டும்.





நைஸில் உபயோகியுங்கள்

வியர்க்குருவினின்று விரைவில் நிவாரணம் பெறுங்கள்.

நைஸில், மருந்துக்கலவையுள்ள பவுடர் ஆகும். வியர்க்குருவின் எந்தவிதத் தொல்லையிலிருந்தும் உடனடியாக நிவாரணம் அளிப்பதற்கென்றே விசேஷமுறையில் தயாரிக்கப்பட்டதாகும். டால்கம் பவுடர்களைப் போலன்றி, பிரச்சினை மோசமாவதனின்றும், பரவுவதனின்றும் எதிர்த்துக் காக்கிறது இது.

1. அளவுக்கு மீறிய வியர்வையைத் தடுக்கிறது.
2. வியர்வையை உறிஞ்சுகிறது. 3. துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை அழிக்கிறது. 4. சருமத்திற்கு இதமளிக்கிறது.

GLL-6808

உங்கள் முகமெனும் திரையில் ஒப்பனைப் பொருளின் வண்ணம் இந்த அமர ஓவியம் எத்தனை காலம் புன்னகை பூத்திடும்

இளமையானவர் நீங்கள், அழகானவர். கலைஞரும் கூட. மென்மையான உங்களது சருமத் திரையிலே வண்ணம் தீட்டுகிறீர்கள். இயற்கை அழகுடையது உங்கள் மேனி. உயிரின் உருவமும் இளமையின் அழகும் குன்றாமல் இருக்க ஊட்டச் சத்து தேவை. நீங்கள் கலைஞராகையால் மேனிக்கு ஒப்பனை செய்து அழகுக்கு அழகு ஊட்டுகிறீர்கள்.

ஆனால் இது எத்தனை காலம் நீடிக்கும். இந்த ஒப்பனையின் கீழ் உங்கள் சருமம் ஒவ்வொரு கணமும் போராடுகிறது. மூச்சுத் திணறுகிறது.

நினைத்தால் பயமேற்படுகிறது. ஆனால், இதைத் தவிர்க்க முடியும். உங்கள் சருமம் இயற்கையின் வரப்பிரசாதம். அதற்கு ஊட்டச்சத்து அளியுங்கள்— செயற்கையான ஒப்பனைப் பொருட்களால் அல்ல. இயற்கையான வழியிலே.

பாய்ஸ் ஸிக்ஸ்டீன் டு ஸிக்ஸ்டி வைட்டமின் E ஸ்கின் நரிஷர்:

உங்கள் சருமத்திற்கு தேவையான எல்லா ஊட்டச் சத்துக்களையும் வழங்குகிறது. அசல் பாதாம் மற்றும் ஆலிவ் ஆயில் கலந்தது. அது உங்கள் சருமத்தில் ஆழ ஊடுருவி சருமத்தின் ஈரச் சத்திற்கான தாகத்தை தீர்க்கிறது.

வயது அதிகமாக ஆக சருமம் ஈரச்சத்தை இழந்து வாடவிடத் துவங்குகிறது. இந்த இழப்பை ஈடு செய்து உங்கள் முகத்திற்கு என்றென்றும் மாசில்லா அழகும் மினு மினுப்பும் அளிக்கிறது.

பாய்ஸ் ஸிக்ஸ்டீன் டு ஸிக்ஸ்டி வைட்டமின் E ஸ்கின் நரிஷர்:

ஏனெனில், காலத்தை தாங்குகிறது இளமைய பராமரிப்பு.



RS-RJPSN-971 TAM

அறுபதை எண்ண வேண்டியது பதினாறை அடையும்போதே!

சிறப்பிணையாளர்: பாண்ட்ஸ் இந்தியா லிமிடெட்



கொண்டு இருக்க முடியும்.

ஒரு கையில் பிடித்திருக்கும் பொருளை இன்னொரு கையில் வாங்கிக் கொள்ள இம் மாதம்தான் குழந்தை கற்கிறது. பிடித்திருப் பதை விடுவதற்கும், விடுவதைப் பிடிப்பதற் கும் குழந்தை திறமை பெறுகிறது. சில குழந் தைகளுக்கு இது ஆறும் மாதத்தில்தான் வரும். பெரு விரல் உள்பட எல்லா விரல் களையும் பிரித்து ஒரு பண்டத்தைப் பற்று கிறது குழந்தை. அதன் கைக்கு அடங்கக் கூடியதான சிறு பொருள்களை அதனிடம் கொடுங்கள். கைக்குக் கொள்ளாத பெரிய பண்டங்களை அகற்றி விடுங்கள். ஸ்பரிசத்தி னால் உலகத்தைப் புரிந்து கொள்வது குறைந்து, கண்ணாலும் காதாலும் குழந்தை அதிகமாய் உணர ஆரம்பிக்கிறது. அம்மா வின் உடம்பைத் தொட வேண்டும் என்ப தில்லை. அவள் உருவம் கண்ணுக்குத் தெரிந் தாலும் போதும். குரல் காதுக்குக் கேட்டா லும் போதும் — உவகை கொள்கிறது.

ஆறும் மாதம்

இம்மாதம் குழந்தையின் கையைக் கவன மாகப் பாருங்கள். உள்ளங்கை இப்போது மூடியிருக்காது. பாதியோ அல்லது முழுவ துமோ பிரிந்திருக்கும். கையின் மேற்புறமும் கீழ்ப்புறமும் விரல்களும் இணைந்து செயல்படும். கையைத் தரையில் ஊன்றும் போது முழுக்கையும் அகன்று திறந்திருக்கும். தவழத் தொடங்குவதற்கு முதல் படி இது; குழந்தைக்கு இம்மாதம் ஒரு திருப்புமுனை. யாருடைய துணையும் இல்லாமல் தானாகவே அது திரும்பிக் கவிழ்ந்து கொள்கிறது. பிற் பாடு தானாகவே எழுந்து உட்காரப் போவ தற்கு ஆரம்பமாக, கார்க் ஸ்க்ரூ போலத் தன்னைத் தானே முறுக்கித் திருப்பிக் கொள் கிறது. இடுப்பு நன்றாக வளைகிறது. பாதத் தையும் முழங்காலையும் பிடித்துக் கொண்டு விளையாடுகிறது. தன் உடம்பின் புதிய பாகங் களை அது தெரிந்து கொள்ளத் தொடங்குவது இம்மாதத்தில்தான். நிறுத்தி னால் உடம்பு வளைவதில்லை. பாதம் தரையில் முழுவதுமாகப் படிந்திருக்கிறதா என்று கவனியுங்கள். இது சாதாரண விஷயமல்ல. வளர்ந்த பின்னர் நார்மலாக நிற்கவும் நடக்கவும் ஆரம்பம் இதுதான். நிற்க வைத் தால் திறையக் குதிப்பதற்குக் காரணம் கால் களை நன்கு வளைக்கவும் நீட்டவும் அதனால் முடிகிறது என்பதே.

குழந்தையின் செவி இப்போது நன்கு வேலை செய்யத் தொடங்கியிருக்கிறது. சத்தம் எந்தத் திசையிலிருந்து வருகிறது என் பதை அதனால் கண்டுகொள்ள முடிகிறது. ஒரு காகிதத்தை எடுத்து அதன் கண்ணுக்குக் காட்டாமல் சரசரவென்று ஓசைப்படுத்துங் கள். அதன் பார்வை திரும்புவதைப் பார்ப்பீர் கள். இப்படிப் பரீட்சிக்கும் போது அத னிடம் பேச்சுக் கொடுக்கக் கூடாது.

ஏழாம் மாதம்

குழந்தை இந்த மாதத்தில் தவழ ஆரம்பிக் கும் என்று சொல்வதுண்டு. ஆனால் உங்கள் குழந்தை அப்படிச் செய்யவில்லை என்றால் கவலைப்படாதீர்கள். நூற்றுக்கு ஐம்பது குழந் தைகள்தான் ஏழாம் மாதத்தில் தவழ ஆரம் பிக்கின்றன. ஆனால் ஆரோக்கியமான குழந்தை இம்மாதத்தில் நன்றாய் உட்கார்ந்து கொள்ளும். யார் துணையும் இல்லாமல் உட் கார்ந்திருக்க முடியும். இரண்டு கைகளாலும் விளையாடிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருக்க முடியும். முதுகு வளையாமல் நேராக இருக் கும். பாலன்ஸ் சீராக இருக்கும். தடுமாறி விழாது. ஆனால் நெடுநேரம் விழாமல் உட்கார்ந்திருப்பது என்பது 9, 10 மாதங் களில்தான் முடியும். குழந்தை தானாகவே உட்காரத் தயாராவதற்கு முன்பு அதைக் கட் டாயப்படுத்தாதீர்கள்.

இரண்டு கைகளையும் இணைத்துக் காரி யங்கள் செய்யக் குழந்தை இப்போது பழகி யாகிவிட்டது. இடது கையால் ஒரு வேலையும் வலது கையால் ஒரு வேலையும் சுதந்திரமாகச் செய்யத் தெரிந்து கொண்டு விட்டது. எதை யும் 'காப்பி' யடிப்பதன் மூலம்தான் குழந்தை கற்றுக் கொள்கிறது. பந்தைக் கீழே போட்டுக் காட்டுங்கள். குழந்தையும் அதே போல் செய் கிறது. பொம்மைகளை ஒன்றன் மீது ஒன்றாக அடுக்கி வையுங்கள். அதுவும் வைக்கும். எந்த விஷயத்தையும் அதற்கு வாயால் சொல்லி விளக்க முற்படுவதைக் காட்டிலும் நீங்களே செய்யுங்கள். குழந்தை அதை கவனித்து அதேபோல் செய்ய முயலும்.

எட்டாம் மாதம்

இந்த மாதத்திலும் குழந்தை தவழத் தொடங்கவில்லையென்றால் கலவரப்பட வேண்டாம்., பெரும்பாலான குழந்தைகள் பத்து மாதத்துக்கு முன் தவழத் தொடங்குவ தில்லை. ஆனால் யாரும் பிடித்துக் கொள்ளா மல் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருக்க எட்டு மாதக் குழந்தையினால் முடியும். எதையாவது பிடித்துக் கொண்டு சில விநாடி நேரம் நிற்கும். எட்டாவது மாதம் குழந்தை ஒரு பொருளைப் பிடிக்கத் தெரிந்து கொள்வதைப் போலவே விடவும் தெரிந்து கொள்கிறது. வேண்டுமென்றே ஒரு பொருளைக் கீழே போட்டு, அது தரையில் போய் விழுவதைக் குழந்தை கூர்ந்து கவனிக் கிறது. முன்னெல்லாம் பொருள்கள் தானா கவே குழந்தையின் கையிலிருந்து நழுவி விடும். இப்போது அப்படியல்ல.

இதுபோன்ற ஒரு புது விஷயத்தைக் குழந்தை கற்றுக் கொள்ளும் போதெல்லாம்

நீங்கள் பக்கத்தில் இருந்து கவனியுங்கள். நீங்கள் கவனித்ததை அது அறியும் வண்ணம் கைதட்டிப் பாராட்டுங்கள். அதன் தன்னம்பிக்கையும்மென்றுவளரும். எந்தஒலியையும் காது கொடுத்துக் கேட்கும் வழக்கம் குழந்தையின் எட்டாவது மாதத்தில் நன்கு படிகிறது. மென்மையான ஓசைகளையும், சத்தங்களையும் கூட அது கவனிக்கிறது. அப்பாவும் அம்மாவும் பேசிக் கொண்டிருந்தால் அதை உற்றுக் கவனித்துக் கேட்கிறது.

ஒன்பதாம் மாதம்

முதல் சில மாதங்கள் வரை குழந்தை உட்காரும் போது முதுகு வளைந்திருப்பதைக் கவனித்திருப்பீர்கள். ஒன்பதாவது மாதம் குழந்தை நிமிர்ந்து உட்காருகிறது. முதுகு நேராக இருக்கிறது.

குழந்தையுடன் நிறையப் பேச்சுக் கொடுங்கள். தாயும் குழந்தையும் உரையாடுவது முன்பே ஆரம்பமாகிவிட்டதென்றாலும் இந்த ஒன்பதாவது மாதத்தில்தான் குழந்தை ஒரு சொல்லை அப்படியே திருப்பி உச்சரிக்கத்தொடங்குகிறது.

பத்தாம் மாதம்

பெரும்பாலான குழந்தைகள் பத்தாவது மாதத்தில் நன்றாய்த் தவழ்கின்றன. அதாவது அது நடமாடும்பரப்பு பெருகிவிட்டது என்று பொருள். அங்குமிங்கும் ஓடியாடவும், துருவித்தெரிந்து கொள்ளவும் ஆவல்பெருகுகிறது. தவழ்வது கச்சிதமாகவும், வேகமாகவும் ஆகிறது. தவழும்போது கவனியுங்கள். ஆரோக்கியமான குழந்தையாயிருந்தால், தவழும்போது தலையைச் சற்று உயர்த்திக் கொண்டிருக்கும். கைகளை நன்றாய்ப் பரத்தியிருக்கும். பின்னங்காலை உயர்த்தாமலே முன்னுக்கு நீட்டிக் கொண்டு தவழும். ஒரு பக்கத்துக் கையை நீட்டி முன்னேறும்போது மறுபக்கத்து காலும் முன்னேறுக்கி நகர்வதைக் காணலாம்.

பதினொன்றாம் மாதம்

குழந்தையை எந்தப் பக்கமாகச் சாய்த்தாலும் சரி, இப்போது கவிழ்ந்து விழுவதில்லை. அதன் 'பாலன்ஸ்' சக்தி நன்றாய் வளர்ந்துவிட்டது. தள்ளி விட்டால் இரண்டு கைகளையும் முன்னே நீட்டிக் கொண்டோ அல்லது ஒரு கையைச் சட்டென்று ஊன்றிக் கொண்டோ விழுந்து விடாமல் சமாளித்துக் கொள்கிறது. அதற்குத் தன்னிடம் அபார நம்பிக்கை ஏற்பட்டாயிற்று.

முதல் அடிகளை எடுத்து வைத்து நடக்கும் போது, மறுமூலையில் நீங்கள் கையை நீட்டிக் கொண்டுநிற்பதுநல்லது. ஏனெனில்நடக்கப் பழகும் குழந்தை, தான் போக நினைத்த இடத்தை அடைந்தவுடன் பிடித்துக்கொண்டு நிற்பதற்கு ஒருவர் இருக்கிறார் என்ற நம்பிக்கையைப் பெற வேண்டியது அவசியம்.

ஒரு சின்னப் பொம்மையை எடுத்துக் காட்டிவிட்டு அதன்மீது ஒரு வாளியைக் கவிழ்த்து வையுங்கள்.

வாளியைத் தூக்கிப் பொம்மையைப் பார்க்கிறது. திரும்ப வாளியைக் கவிழ்த்து அது மறைந்து போவதைக் கவனிக்கிறது. ஒரு பொருளின் மீது தனக்குப் பரிபூரண ஆதிக்கம் இருக்கிறது என்பதை அதை வைப்பதும் எடுப்பதுமாக உணர்ந்து கொள்கிறது. ஆகவே ஒளித்து வைக்கும் விளையாட்டு குழந்தையின் சந்தோஷத்துக்கு மிக அவசியம். அதன் பரபரப்பிலும் உற்சாகத்திலும் நீங்களும் கலந்து கொண்டால் இரண்டு மடங்கு ஆனந்தம் அடையும்.



பன்னிரண்டாம் மாதம்

பன்னிரண்டு மாதமாகியும் குழந்தைக்கு நிற்க வரவில்லையென்றால் அதற்காகக் கவலைப்படாதீர்கள். இந்த வயதுள்ள குழந்தையைக் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு நடத்தினால் அழகாக அடியெடுத்து வைக்கும்.

பன்னிரண்டு மாதக் குழந்தைக்கு மிகப் பிடித்தமான விளையாட்டு, எதையாவது தூக்கி இன்னொன்றுக்குள் போட்டு, பிறகு மறுபடி வெளியே எடுப்பதாகும். அதற்கேற்ற விளையாட்டுக் கருவிகளாக வாங்கிக் கொடுங்கள். டப்பாவுக்குள் போட்டுக் கொடுப்பதையெல்லாம் வெளியே கொட்டிக் கவிழ்த்து, பிறகு மறுபடி ஒவ்வொன்றாய் எடுத்துப் போடுமானால் அதன் பார்வையும் பிடிப்பும் சரியானபடி இருக்கின்றன என்று அர்த்தம்.

கிலுகிலுப்பை போன்ற பொருள்களில் பன்னிரண்டு மாதக் குழந்தைக்கு ஆர்வம் கிடையாது. எந்தப் பொருள் என்ன வேலை செய்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதில் தான் அதற்கு விருப்பம். வண்டி வாங்கித் தந்தால் அதன் சக்கரம்தான் அதற்குக் குறி.

குழந்தை இப்போது வேகமாய்த் தவழுமாதலால் ஓடிப் பிடித்து விளையாடுங்கள். குழந்தைக்கும் உங்களுக்குமுள்ள எதிர்கால உறவுகளுக்கு இந்த முதலாவது ஆண்டுதான் அடிப்படை அமைத்துத் தருகிறது. எனவே குழந்தையுடன் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவுவிளையாடுங்கள். இவ்வாறுபன்னிரண்டு மாத காலமும் ஒரு குழந்தையை நன்கு கண்காணிப்புடன் வளர்த்து வந்தால் குழந்தை ஒழுங்காக வளர்ச்சி அடையும்.

— ஆர். மீனாட்சி

புகைப்படங்கள் : யோகா

1

புரண்டு படுத்த காமாட்சி, விடியப் போவதை உணர்ந்தவளாய்ப் படுக்கையி லிருந்து எழுந்து உட்கார்ந்தாள். கண்களை மூடி, கைகூப்பி, பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து இரண்டு நிமிடம் தியானம் செய்தாள். பாயையும், மணைக்கட்டையையும் ஓர் ஓரமாய் வைத்துவிட்டுப் புறக்கடையை நோக்கிச் சென்றாள்.

புறக்கடைக் கதவைத் திறந்ததும் சிலி ரென்ற காற்று வேகமாய் வந்து தாக்கியது. சிலிர்த்த உடம்பை, தலைப்பால் மூடிக் கொண்டாள். கைகளைத்தேய்த்து ஏற்படுத்திய சூட்டால், கன்னத்தை ஒத்திக் கொண்டு தோட்டத்தைப் பார்த்தாள்.

சூரியன் இன்னும் உதயமாகாததால் மஞ்சின் போர்வை, ஒரு மெல்லிய ஸில்க் துணியைக் கூடாரமாய்த் தொங்கவிட்டது போன்ற உணர்வைத் தோற்றுவித்தது.

மல்லிகை, இருவாட்சி, மகிழம்பூ, ரோஜா, பாரிஜாதம், ஷண்பகப் பூ, செம் பருத்தி, அரளி என்று மலர்களிலிருந்து எழுந்த சுகந்தம், முதலில் அவள் நாசியில் வியாபித்து, இதயத்தை நிரப்பியது. இதயத்தி லிருந்து மிக மெதுவாய், உடல் முழுவதும் சிறிது, சிறிதாய்ப் பரவியது. அந்த லயிப் பில் ஒரு கணம் தன்னையே மறந்தாள் காமாட்சி.

தூரத்தில் பாரிஜாத மரத்தினடியில் சின்ன காமு பாவாடை தடுக்காமல் தூக்கிப் பிடித் துக் கொண்டு, கலகலவெனச் சிரித்தபடியே ஓடி வருவது தெரிந்தது. பூவை விட்டு நழுவி யவள் சின்னக் காமுவையே பார்த்தாள்.

ஏழு வயது காமு, இடுப்பில் சொருகி வைத்திருந்த நாரை எடுத்து, என்ன லாகவ மாய் மாலை தொடுக்கிறாள்!

கைகள் வலிப்பதை விரலைச் சொடுக்கு வதன் மூலமும், கைகளை வேகமாய் உதறியும் குறைத்துக் கொள்கிறாள் காமு. அம்மா எண்ணெய் தடவி, இழைத்து, இழைத்து, வாரிப் பின்னிய பின்னலில், மேலே ராக் கொடி, அதற்கான சிறிய பின்னல், இவளின் பூப்பாரத்தைத் தாங்கும் பாலம் போல் இருந் தது. நீண்ட பின்னலின் நுனியில் கெம்புக் கல் பதித்த, சிறிய தங்கச் சலங்கை மணிகள் கொஞ்சும் கொப்புப் போட்ட குஞ்சலம், இவள் பெருமையாகச் சுழற்றி, குதித்து, ஓடிய ஓட்டத்தில், அவளுடைய சிறிய ப்ருஷ் டங்களில் மாறி, மாறித் தொட்டது.

''காமு! என் கண்ணே பட்டுடும் போலி ருக்குடி கண்ணம்மா. இங்கே வா, திருஷ்டி கழிச்சு விடறேன்.''

கூறியபடியே அம்மா அவள் கன்னத்தை வழித்துத் தன் நெற்றியில், கைகளை நொடித்துத் திருஷ்டி கழித்தாள்.

காமாட்சி தன் கன்னங்களைத் தடவி விட்டுக் கொண்டாள். சிறிய வயதில் தன் பின்னலைப் பற்றிய பெருமையும், கர்வமும் அளவு கொள்ளாமல் இருந்ததை நினைத்துத் தலையில் கை வைத்தவள் திடுக்கிட்டாள். பின்னால் சரிந்திருந்த முக்காட்டை 'சட்' டென்று தலையை மூடி இழுத்து விட்டுக் கொண்டு, காதின் பின்னால்சொருகியபடியே வீட்டினுள் நடந்தாள்.

நினைவுகளையும், சின்னக் காமுவையும், குப்பையைக் கூட்டித் தள்ளிப் பெருக்கி, தூர எறிவது போல், மனத்திலிருந்து ஒதுக்கித் தள்ளி, அன்றைய வேலையின் தொடக் கத்தை ஆரம்பித்தாள்.

'பாட்டி! கா...ப்பி' என்று இன்னும் சிறிது நேரத்தில் ஒவ்வொருவராக உள்ளே வரு வார்கள். அதற்குள் டிகாக்ஷன் போட்டுப் பாலைக் காய்ச்ச வேண்டும்.

பல்லைத் தேய்த்து, கையோடு குளித்து விட்டு, பால் சொம்பை எடுத்துக் கொண்டு மாட்டுக் கொட்டிலுக்குச் சென்றாள்.

மாடு, மடியின் கனம் தாளாமல் கால் களை அசைத்துத் தவிப்பது தெரிந்தது.

எங்கே போனான் வேடியப்பன்? ஏன் இன்னும் பால் கறக்கவில்லை?

தோட்டத்தின் மூலையிலிருந்த சிறிய வீட் டைப் பார்த்தாள். தினமும் சுறுசுறுப்பாய் எழுந்து, வாசலில் சாணி தெளித்துக் கோலம் போடப்பட்டு, லக்ஷ்மீகரமாய் விளங்கும் வீடு, இன்று ஏன் இப்படி?

வேடியப்பனின் வீட்டுப் பக்கம் போகக் காலெடுத்து வைத்த காமாட்சியை கங்கா, ''அம்மா... என்ற பெருங்குரலெடுத்துத் தன் வேதனையைத் தெரிவித்தது. கன்றுக் குட்டியோ, இதோ நான் தும்பை அறுத்துக் கொண்டு என் அம்மாவிடம் ஓடப் போகி றேன் பார் என்று மணிக் கயிற்றை இழுத்து, இழுத்துத் துள்ளியது.

லல்லு...! இதோ அவுத்து விடறேம்மா. இன்னிக்கு உனக்கு ரொம்ப நேரமாயிடுத்து இல்லையா கண்ணு...''

அவள் வார்த்தைகளைப் புரிந்து கொண் டாற்போல் அவள் கயிற்றினைத் தளர்த்தும் வரை அடக்கமாய் நின்று; பிறகு பாய்ந்து, துள்ளிச் சென்றது தாயிடம்.

மடியை முட்டி, முட்டி மோதிக் கடை வாயில் நுரையாய்ப் பால் வழிய ஆவேசத் துடன் பருகும் லல்லுவை, மனமின்றியே விலக்கினாள் காமாட்சி.

சொம்பை எடுத்து, பால் கறக்க உட்கார்ந் தாள். காமாட்சியின் மென்மையான விரல் களின் அழுத்தத்தில், தன் கன்றுதான் பால் அருந்துகிறதோ என்ற நினைப்பில் லயித்து, அதிகமாகவே பாலைச் சொரிந்தாள் கங்கா.

சொம்பு நிரம்பியதும் எழுந்து, லல்லுவை அவிழ்த்து விட்டாள். பால் சொம்பை தூர வைத்து விட்டு, தன்னை நோக்கிக் கழுத்தை

சியாமளா ராவ்

நீட்டும் கங்காவின் கழுத்தை இதமாகச் சொறிந்து விட்டாள் காமாட்சி.

நன்கு கழுத்தைச் சொறிந்து, நீவிவிட்டு, நெற்றியில் முத்தமிட்டுக் கொஞ்சி, அவள் பால் சொம்புடன் திரும்புவதற்கும், வேடியப்பனும் பொங்காலியும் பதற்றத்துடன் ஓடி வந்து நிற்கவும் சரியாயிருந்தது.

''அல்லாம் உன்னாலதான் புள்ளே. ராவிக்கி தூங்கவுடாமே அல்லாட வுட்டு... இப்பா பாரு, பெரீம்மாவே பாலக் கறந்துப் புட்டாங்க. உன்னாலதான்...''

''நா வேணுமின்னு உன்னைய தூங்காம





அடிச்சேன். வவுத்து வலி வந்து என்னையப் பொரட்டுனதே நீ கண்ணால கண்டுக்கிட்டு தானே இருந்தே?''

''வாய மூடு புள்ளே. ஆத்தா ஊட்டு லேர்ந்து வந்தாத்தான் என்ன? அப்படியா அவிச்ச கிளங்கைத் துன்னுவாங்க. ஆத்தா ஊட்டுதானாலும் கெளங்கு தன் வேலையைக் காட்டாம பூடுமா?''

அவர்களிருவரின் உரையாடலையும், ஒருவரையொருவர் குறை கூறுவது போல் சீண்டிக் கொள்வதிலும், ஊடே நூல் போல் கூடவே இழைந்தோடும் அன்பையும் கவனித்த காமாட்சிக்கு, பேச்சு எழாமல், கண் கொட்டாமல் அவர்களையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

இரு கைகளையும் நீட்டிய வேடியப்பனிடம் சொம்பைக் கொடுத்த காமாட்சி கூறினாள்:

''வேடி! ஒரு பெண்ணைக் காலங்காத்தாலே எழுந்து இப்படிப் பேசாதேப்பா. ஒரு சின்னத் துரும்பானாலும், அம்மா வீட்டுலேயிருந்து வந்ததுன்னா, அது ஒரு தனி சந்தோஷம்தான். தனி ருசிதான். அதுக்காக நீ ஏசப் படாது வேடி.''

''அப்படிச் சொல்லுங்க பெரீம்மா. ராவெல்லாம் எப்பிடி திட்டுச்சு தெரியுமா? வவுத்து வலியோட இதும் திட்டு வேறே பாதையாப் போச்சும்மா,...''

''ஏன், என்னை எழுப்பறதுதானே, ஒரு கஷாயம் வெச்சித் தந்திருப்பேனல்லியோ...?''

''அதெல்லாம் பொங்காலி உங்ககிட்டேயிருந்து நல்லாத் தெரிஞ்சு வச்சிருக்குதும்மா. சுக்கையும், சீரகத்தையும் தட்டிப் போட்டு தண்ணியிலே கொதிக்க வைச்சு, வெல்லம் போட்டுத் தரச் சொல்லிச்சு. குடுத்தேன். அப்புறமாத்தானும்மா அதுவும் தூங்குச்சு. நானும் கண்ணை மூடுனேன் பெரீம்மா.''

மனத்துக்குள்ளே பொங்காலி ஒரு கெட்டிக்காரப் பெண்தான் என்ற எண்ணம் எழுந்தாலும், அதை வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல் கூறினாள்.

''பொங்காலி, பெத்த தாயார் அன்போட கொடுத்தனுப்பியிருந்தாலும், நீயும் கொஞ்சம் நிதானமா நடந்துக்கோ. கிழங்குக்கு, நீ அம்மா

விட்டுதுன்னு நிறைய சாப்பிட்டேன்னு தெரியாதே.. சரி, போய் வாசலைப் பெருக்கி, தண்ணி தெளிக்கிற வேலையைப் பாரு. வேடி, நீயுந்தான் கொட்டிலே நல்லாச் சுத்தப்படுத்திட்டு, கங்காவுக்குப் புல்லை அள்ளிப் போடு. தோட்டத்துக்குத் தண்ணி விடு... ம்... மசமசன்னு நிக்காம,. ரெண்டு பேரும் வேலையைப் பாருங்க. போங்க.''

சலுகையுடன், கண்டிப்பும் காமாட்சியிடம் உண்டு. அது தந்த கம்பீரம், பார்ப்பவர் மனத்தில் ஒரு மரியாதையை ஏற்படுத்தத் தவறுவதில்லை.

பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சினாள். அது பொங்கி வருவதற்குள் அவள் மனமும் பொங்குவதை அவளால் தடுக்க முடியவில்லை.

''என் வீட்டுக்காரரோட இப்படியெல்லாம் கோபமும், தாபமும், அன்பும், விளையாட்டுமா இருந்திருக்கேனா? எப்பவாவது...? ம்... எப்பவாவது...?''

நினைவுகளைத் தன்னால் இயன்ற மட்டும் துழாவி, அடியோடு போய் கெல்லிப் பார்த்தாள்.

மிக லேசாகக் கனவு போல் வந்ததெல்லாம்...

மாலையும், கழுத்துமாய், பூவும், நகைகளுமாய், அகலகெட்டிச் சரிகைபோட்ட சிவப்புக் கலர் பாவாடை, சட்டையுடன், சின்னக் காமு சந்தோஷமாய் உட்கார்ந்திருக்கிறாள்.

பக்கத்தில் பட்டு வேஷ்டியும், தலையில் உருமாலுமாக கழுத்தில் மாலையுடன் அமர்ந்திருக்கும் சுப்புணி இவளைப் பார்த்துச் சிரிக்கிறான். பதிலுக்கு இவளும் சிரிக்கிறாள்.

''காமு, சித்த அடக்க, ஒடுக்கமா உக்காந்துக்கோடி. வெக்கமில்லாம அப்படி என்ன சிரிப்பு. தலையைக் குனிஞ்சுக்கோ. கல்யாணப் பொண்ணு, லட்சணமா, ஒரு காலை மடக்கி, அடக்கமா ஒக்காருடி. மானம் போகுது.''

காமுவின் காதில் அவள் அம்மா, பல்லைக் கடித்தபடியே கூறவும், 'படக்'கென்று தலையைக் குனிந்து கொண்டு, இடது காலை மடித்து, அதன் மேல் முகத்தை வைத்துக் கொண்டவள், அம்மா அறியாமல், ஓரக் கண்ணால் சுப்புணியைப் பார்த்து, உதட்டைக் கடித்து நமுட்டுச் சிரிப்புச் சிரித்தாள்.

ராஜ ஹோமத்தின் போது, புகையினால் ஏற்பட்ட கண் எரிச்சலைப் பொறுக்க முடியாமல், சுப்புணியின் அங்கவஸ்திரத்தை இழுத்து கசக்கி, சிவந்து, நீர் வழியும் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

ஒரே இலையில் சாப்பிட உட்கார்த்திய போது, பெரியவனான சுப்புணி வேக, வேகமாய்ச் சாப்பிட, இவளால் வேகமாய்ச் சாப்பிட முடியாமல் ஆத்திரமும், கோபமுமாய், அவன், கையிலிருந்த லட்டை வெடுக்கென்று பிடுங்கிக் கொண்டு பெரியதாய்க் கத்தினாள் அழுகையுடன்.

''அம்மா, எனக்கு ஒண்ணும் தராம, அவனே சாப்டுட்டான்ம்மா... அத்தனையையும். எனக்கே வேறே எலையில சாதம் போடும்மா...''

சுற்றியிருந்த அத்தனை பேரும் சிரிக்க, பக்கத்திலிருந்த சுப்புணியும் பெரியதாய்ச் சிரித்து ஏப்பம் விட்டபடியே எழுந்ததும், இவள் அவமானத்துடன் அந்த லட்டை விசிறியெறிந்து, கூம்பிய முகத்துடன் உள்ளே போய்ப் பாயில் விழுந்தாள்.

'ஸ்ஸ்...' என்ற சப்தம் எழுந்ததும், சட்டென்று கலைந்தவளாய், பொங்கும் பாலைக் கீழே இறக்கினாள் காமாட்சி.

சுப்புணியின் முகம் லேசாய் அவள் முன் வந்து சிரிப்பதும், மறுபடியும் மறைவதுமாய் ஆட்டம் காட்டியது.

''பாட்டி! காப்பி கலந்துட்டியா?''

நீரஜா வந்து உட்கார்ந்தாள். பின்னாலேயே ஜலஜா, வனஜா, கிரிஜா என்று ஒவ்வொருவராய் முகத்தைத் துடைத்துக் கொண்டும், தலையைக் கோதிக் கொண்டும் வந்து உட்கார்ந்தனர்.

''பாட்டி! அம்மா நாளைக்குத்தானே வர்றா? நாளைக்கு என்ன ஸ்பெஷல் ஐட்டமா வெளுத்துக் கட்டப் போறயா? உன் செல்லப் பொண்ணு, கொக்கான்னுளாம்... ம்...?''

வனஜா கூறியதை ஆமோதிப்பது போல், ''நீரு! பாட்டியோட மொகத்தைப் பாரேன். எவ்ளோ...வ் பெரிசா சந்தோஷத்துல மலர்ச்சியா இருக்கு. என்ன இருந்தாலும் பேத்திகளைவிட தன் பொண்ணு ஒசத்தி தானே...?''

ஜலஜா தொடர்ந்து கூறவும், காமாட்சி உட்பட அனைவரும் கலகலவென்று சிரித்தனர்.

'சரியான பொல்லாததுகள்... பெருமையுடன் முணுமுணுத்துக் கொண்டு புன்னகைத்தாள் காமாட்சி.

இந்தக் கலகலப்பில் சின்னக் காமு அடிபட்டு எங்கோ ஓடியே போய் ஒளிந்து கொண்டு விட்டதால், காமாட்சி நிதானத்துடன் இணைந்து கலந்தாள்.

''பாட்டி, காப்பி...''

வளரும் சிறிய குழந்தைகளுக்கு தினசரி வேக வைத்த முட்டை கொடுக்க முடியாதவர்கள், வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கோடு சிறிது உப்பு, குறு மிளகு கலந்து, நன்கு பிசைந்து கொடுக்கலாம். குறைந்த செலவில் முட்டையில் உள்ள சத்தைப் பெறலாம். சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் இதைக் கடைப் பிடிக்கலாம்.

— சுமதிரகுநாதன்

ஐடெக்ஸ்

சாஸ்திரீய முறையில் தயாராகும்
ஐடெக்ஸ் மை கண்களுக்கு
குளுமையூட்டி பாதுகாக்கிறது
எவ்வித தீங்கும் விளைவிக்காது

ஐடெக்ஸ் 48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

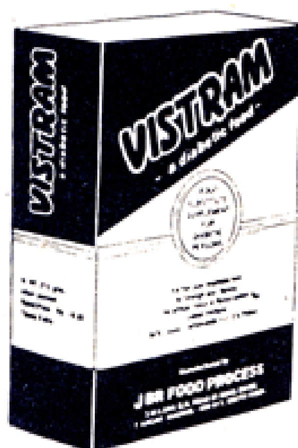


அரவிந்த் லேபரட்டரீஸ் சென்னை 600033

Imageads-2383 TAM

விஸ்ட்ரம்

ஒரு டயபடிக் உணவு





நீரிழிவுக்காரர்களுக்கென்றே பிரத்யோகமாக வடிவமைக்கப்பட்டது:

சோர்வை நீக்கி, சக்தியை கொடுத்து தெம்பை ஊட்டுகின்றது

கொழுப்புச் சத்து சிறிதும் இல்லாதது

முழுவதும் தானிய, பருப்பு வகைகளால் ஆனது

செயற்கை வண்ணமோ, மணமோ, ருசியோ சேர்க்கப்படாதது இயற்கை தந்த பாதுகாப்புடன் அளிக்கப்படுகிறது

ஸ்பென்ஸர்ஸ், சிந்தாமணி, நீல்கிரீஸ் மற்றும் எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும், டிபார்ட்மெண்டல் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

விரைந்து, ஸல்யூட் அடித்தபடியே வந்து நின்ற பிரபுவைப் பார்த்த காமாட்சிக்கு கர்வமும், சந்தோஷமும் பொங்கியது.

காலை நான்கு மணிக்கே எழுந்து, தேகாப்பியாசம் செய்துவிட்டு ஜாகிங் செய்ய வெளியே போனானானால், வீடு திரும்ப ஆறு மணி ஆகிவிடும். வந்து பாட்டி கலந்து தரும் நுரை ததும்பும், பொன் வண்ணக் காப்பியை ரசித்துவிட்டு, அன்றைய தினசரியில் ஆழ்ந்து விடுவான். 'டாண்' என்று எட்டரை மணிக்குச் சாப்பிட்டு விட்டுக் கிளம்பினானானால் மாலை வீடு திரும்ப ஆறு, ஆறரை ஆகும். எட்டு மணிக்கு, அவன் குளிக்க, பாத்ரூம் காலியாக இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் வீடு திமிலோகம்தான்.

வாட்ட சாட்டமாய், சுருண்டு, அடர்ந்த தலைமுடியுடன், கிருஷ்ணர் வேடம் போட்டால் இப்பவும் வேடம் பொருந்துமளவுக்கு அழகாக இருக்கும் பிரபுவைப் பார்க்கப் பார்க்கக் காமாட்சிக்குத் தினந்தோறுமே பெருமிதந்தான்.

பாட்டியையும், பிரபுவையும் மாறி மாறிப் பார்த்த கடைக்குட்டி கிரிஜா லேசான பொறாமை உணர்வுடன்,

''வாங்கக்கா, இனிமே பாட்டி நம்மளையெல்லாம் கவனிக்க மாட்டா. பேச மாட்டா. செல்லமான செல்லப் பேரன் வந்துட்டானே. நாம இடத்தைக் காலி பண்ண வேண்டியதுதான்.

இடக்காகக் கூறினாள்.

''ஒண்ணே ஒண்ணு, கண்ணே கண்ணுன்னு, கறிவேப்பிலைக் கொத்து மாதிரி இருக்கிற என்னைப் பார்த்து, ஏண்டி இப்பிடி பொறாமைப் படறே? உன் கண்ணே எனக்குப் பட்டுப் பட்டு, உடம்பு பாரு எப்படி எளச்சுப் போச்சு...?''

பலஹீனமாய்க் கூறியபடியே தன் வலது கையை இறுக மூடி மடக்கி, தசையெல்லாம் 'திண்'ணென்று திரண்டு எழ, கடோத்கஜன் பாணியில் நிற்கவும், காமாட்சி உள்பட அனைவரும் அடக்க முடியாமல் சிரித்து விட்டனர்.

''டேய் பிரபு! மணி எட்டடிக்கப் பத்து நிமிஷம். நான் போய் சீக்கிரமா குளிச்சுட்டு வர்றேன். எனக்கு இன்னிக்கு ஸ்பெஷல் க்ளாஸ் இருக்கு. அப்புறமா வீணா கத்தி எல்லாருக்கும் 'மூடு அவுட்' டாயிட்ற மாதிரி நடந்துக்காதே. இப்பவே சொல்லிட்டேன்''

வனஜா. கூறிவிட்டு, குளியலறைக்குப் போனாள்.

காலை ஆர்ப்பாட்டங்கள் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தன.

காமாட்சி இவர்களின் பேச்சுக்கள், சண்டைகள்,. பாட்டுக்கள், என்று தினமும் ரசித்தாலும், தினமுமே அன்றுதான் புதிதாக நடப்பது போல் ரசித்துப் பார்ப்பாள்..அப்படியே கைவேலையையும் பரபரவென்று முடிப்பாள்.

அதேபோல அன்றும் மணத்தக்காளிக் காய் வற்றல் குழம்பும், பருப்புத் துவையலும், உருளைக்கிழங்கு வதக்கலும், எலுமிச்சை ரசமும் செய்து, மத்தியானத்திற்கு ப்ரீத்தில் இட்லியும், ஓர் ஈடு வார்த்து வைத்து விட்டாள்.

வரிசையாய் டிபன் டப்பாக்கள் ஐந்தும் மேடையில் வைத்து, ஒரு கிண்ணத்தில் எண்ணெயும், மிளகாய்ப் பொடியும் குழைத்து வைத்துக் கொண்டாள். இட்லியை எண்ணெய், மிளகாய்ப் பொடி குழைசலில் முழுக் காட்டி டப்பாவில் வைத்து மூடினாள். ப்ளாஸ்டிக் கவரில் அனைத்தையும் தனித்தனியாய் வைத்தாள். காரியம் முடிந்தது. இனிமேல் ஒவ்வொருவராக வரவர பரிமாற வேண்டியதுதான். அதற்குப் பின் வீடே கலைந்த குருவிக் கூடு போல் நிசப்தமாகி விடும். மறுபடியும் கலகலப்பு வர மாலை நான்கு மணி வரை காத்திருக்க வேண்டும்.

(தொடரும்)

மைதா மாவு பன்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — 2 கப்,
சீனி — 1 கப்,
தயிர் — 1 கட்டி,
சோடா உப்பு — ஒரு சிட்டிகை,
தேவையான அளவு எண்ணெய்

செய்முறை:

சர்க்கரையையும், தயிரையும், சோடா மாவையும் கலந்து மைதா மாவுடன் சேர்த்துப் பிசையுங்கள். சிறிது தண்ணீரும் சேர்க்கலாம். சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து ஃப்பிரிட்ஜில் (குளிர் சாதனப் பெட்டியில்) 2 நாட்கள் வைத்துவிட்டு, மூன்றாம் நாள் மாலை சிறிது, சிறிதாக அப்பளம் போல் இட்டு எண்ணெயில் போட்டால் உப்பிக் கொண்டு வரும். பொன்னிறமானதும் எடுத்து விடுங்கள். இந்த பன் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— இந்திரா கோபாலன்.

வெள்ளிக் கிழமை விரதம்

சுபயோகம் - விவேகா

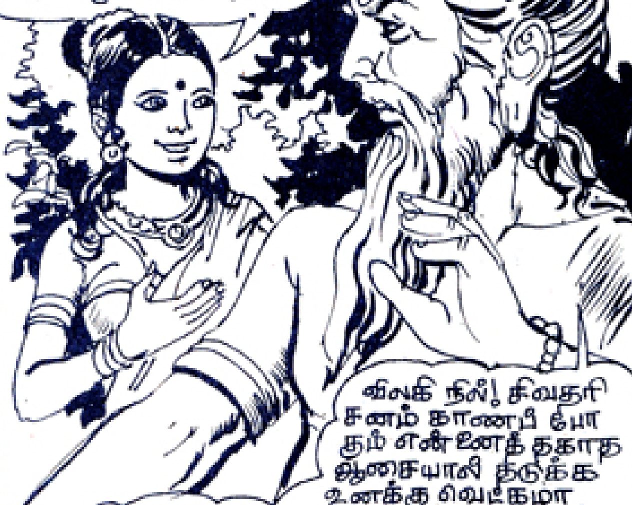
சித்திரம்: விஜயன்

அம்பிகா பரமேஸ்வரி கோயில் பிரகாரத்தில் அந்தப் பெண் மணிகளின் சந்திப்பு நடந்தது.











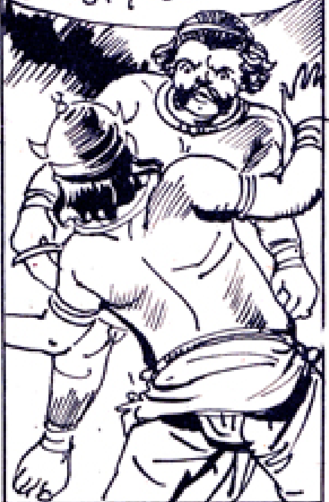




மயக்கும் பேரழகுடன் ஒரு மங்கையும் அவ ளுடன் ஒரு முதியவரும் வழி நடந்தார்கள்....




அவர்களை வழி மறைத்தனர் அம்பரனும் அம்பனும்
ஆகா!... இதுவரை பார்த்த தில்லை இப்படிப்பட்ட அழகி யை! இவள் எனக்குத்தான்!
இல்லை; எனக் குத்தான்!
நில்லுங்கள்! இவள் மாபெரும் வீரன் ஒருவனைத்தான் மணப்பதாகச் சபதமிட்டிருக்கிறாள். உங்கள் இரு வரில் வெற்றி பெறக்கூடிய வீரன் எவனோ, அவன் இவளுக்கு மாலையிடலாம்.


காமம் அறிவை மறைத் தது. உடன் பிறப்புக் களிடையே உக்கிர மான போர் அங்கே நிகழ்ந்தது.
இரக்கமின்றித் தம்பி யையே கொன்றான் அம்பரன்.


மமதையுடன் அந்தப் பெண்ணை நெருங்கி னான். பளீரென கண் களைப் பறிக்கும் ஒளிச் சிதறல்.
ஆ!


கன்னியாய் வந்து, துஷ்ட நிக்ரகம் செய்யும் துர்க்கையாய் மாறினாள் பராசக்தி! அண்டங்கள் நடுநடுங்க.
அம்பரனை வதம் செய்தாள்!


முதியவர் மறைந்து, அங்கே மகாவிஷ்ணு தரிசனம் தந்தார்.
சகோதரி!... அம்பன் தன் அண்ணனால் கொல்லப்படவேண்டும் என்ற விதி என் மூலம் முடிந்தது. கன்னியரையும் தேவர்களையும் பிடித்த பாவம் உன்னால் ஒழிந்தது! உலக நாயகியாய் விளங்கும் உன்னை வழிபடுபவர்கள் சகல தோஷங்களும் நீங்கி இன்புற்று வாழ்வார்களாக!


கதையை முடித்தார் அந்தப் பெண்மணி.
அன்னை நடத்திய எத்தனையோ அற்புதங்களில் இதுவும் ஒன்று! சுக்கிரவார விரதம் என்ற வெள்ளிக் கிழமை விரதத்தை அனுசரித்தால், மகாவிஷ்ணுவின் வாக்குப்படியே உமா மகேஸ்வரியின் நல்லருளைப் பெறலாம்.


வெள்ளிக் கிழமை விரதத்தை எப்போது தொடங்க வேண்டும் அம்மா?
நல்ல சமயம் பார்த்துக் கேட்டாய். புதிய தமிழ் வருடத்தின் ஆரம்ப மாதமான சித்திரையில் வளர்பிறைக் காலத்தில் வரும் முதல் வெள்ளிக் கிழமையில் அம்பிகைக்கான விரதத்தைத் தொடங்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமையும் கடைப்பிடித்து வரலாம். திருமணம், மாங்கல்யபலம், குழந்தைகள் நலம், கணவருக்கான மேன்மை, செல்வச் செழிப்பு முதலிய சகல சௌபாக்கியங்களையும் அன்னையின் அருளால் அடையலாம்.

புக் ஷெல்ஃப்

குமரேச சதகம்

கடைசி இரு வரிகளில் முருகனை வணங்கி, நல்ல வாழ்க்கைக்கு அறிவுரைகளைக் கூறுகிறார் ஆசிரியர் குருபாததாசர்

விலை ரூ 4/—

ஸ்ரீகாஞ்சிப் பெரியவர்கள் பொன்மொழிகள்

பரமாச்சார்யார் ஸ்ரீ சந்திர சேகரேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் பொன்மொழிகள்.

விலை ரூ 7/—

நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள்

பிறருக்காக வாழ்க்கையைக் குழப்பிக் கொள்ளாத தெளிவான கண்ணோட்டத்தைத் தரும் நூல். ஆசிரியர்: பி.சி. கணேசன்

விலை ரூ 6/—

பாரதி தமிழ்

பாரதியாரின் ஏராளமான அரிய கவிதை, கட்டுரைகளை ஆராய்ச்சி நோக்கில் தொகுத்திருக்கிறார் பெ. தூரன். விலை ரூ 3 —

முருகன்

முருகப் பெருமானின் தியானப் பாடல்களின் தொகுப்பு: ஏ. திருநாவுக்கரசு

விலை ரூ 3/—

அன்னையின் அன்னம்

ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரின் அருட்புனலை விவரிக்கிறார் ரா. கணபதி.

விலை ரூ 20/—

பாவேந்தரின் பாரதி

பாவேந்தர் பாரதியிடம் கொண்ட ஈடுபாட்டை விளக்குகிறார் தி.சா. ராஜு.

விலை ரூ 27/—

தேடினால் கிடைக்கும்

வாழ்க்கை வழிகாட்டி நூல். ஆசிரியர்: பி.சி. கணேசன். விலை ரூ 7/—

மாணவர் வழிகாட்டி

ஆசிரியர் பி.சி. கணேசன். விலை ரூ 6/—

(மேற்கண்ட புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை—17.)

சூரிய சிறகுகள்

துரை வசந்தராசனின் புதுக் கவிதைகள்.

விலை ரூ 8/—

(இளந்தேவி பதிப்பகம், 45, மூன்றாவது வீதி, வங்கிக் குடியிருப்பு, சென்னை—51)

வேட்டை நாய்

குழந்தைக் கவிஞர் அழ. வள்ளியப்பாவின் நான்கு தேசக் கதைகள் விலை ரூ 4/—

ஈசாப் கதைப் பாடல்கள்

குழந்தைக் கவிஞர் அழ. வள்ளியப்பா

விலை ரூ 8/—

(இரண்டு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் பாரதி நிலையம், 184, பிராட்வே, சென்னை—108)

நாட்டுப்புற நம்பிக்கைகள்

நாட்டுப்புற நம்பிக்கைகளுக்கு மூல காரணங்களையும் விளக்குகிறார் தேவகோட்டை பி. நாராயணன் விலை ரூ 10/—

அரதன மாலை

'ரத்னாவளி'யின் தமிழாக்கம்—மு. முத்து வேங்கடாசலம் விலை ரூ 11/—

அம்பிகை — அழகின் அலைகள்

ஸௌந்தர்ய லஹரியின் தமிழாக்கம்—மு. முத்து வேங்கடாசலம் விலை ரூ 9/—

(மூன்று புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் செல்வி பதிப்பகம், காரைக்குடி—623001.

தனிமனிதச் சிக்கல்களும், தீர்வுகளும்

சிந்தனைக்கு வழிகாட்டும் நூல். ஆசிரியர்: இ லெ.செ. கந்தசாமி விலை ரூ 7/—

முன்னேற்றத்திற்கு மூன்றே படிகள்

ஆசிரியர் இ லெ.செ. கந்தசாமி

விலை ரூ 12/—

(இரண்டு நூல்களின் பதிப்பாளர்—கலைச் செல்வம் பதிப்பகம், 15, சாஸ்திரி தெரு, பாப்பநாயக்கன்புதூர், கோயம்புத்தூர்—641 041.)



எழில் மிகு இயற்கையின் இன்சுவை
செழிப்பினை அள்ளித்தரும் அற்புதம்



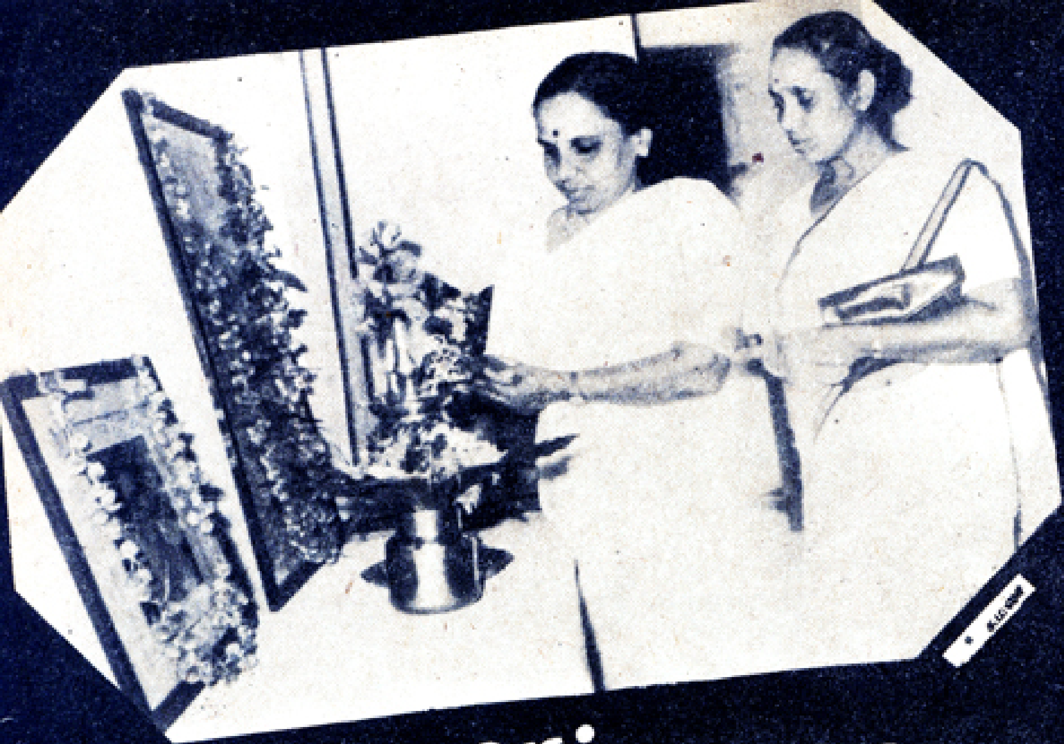
லிங்க்-அப்
Link-Up

ஊறுகாய்கள், ஜாம்கள்
ஸ்குவாஷ்கள், ஜூஸ்கள்,
மதராஸ், குஜராத்தி
அப்பள வகைகள்
மற்றும் மசாலா பொடிகள்.

வர்த்தக
தொடர்பு
கொள்க

LOTUS

லிப்பெக் பிரைவேட் லிமிடெட்
106, பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை கோயம்பேடு - சென்னை-600 107



எங்க ஊர் பெண்மணி

இலக்கிய ஜோதியாக, தமிழ் இலக்கிய உலகில் தாரகையாக விளங்கி, பெரும் புகழ் பெற்று மறைந்த திருமதி. ஹா. கி. வாலம் அம்மையாரை அறியாதவர்கள் இருக்க மாட்டார்கள்.

திருமதி ஹா. கி. வாலம் அம்மையாரின் இளைய சகோதரி திருமதி. கமலா பத்மகிரீஸ்வரன் திருவனந்தபுரம் மாநகரில், தலைசிறந்த சமூக சேவகியாகவும், சகோதரியின் வழியில், இலக்கியச் சேவைகளையும் அமைதியாகச் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

திருமதி. கமலா, தியாகி ஹாலாசியம் அவர்களின் மூன்றாவது புதல்வி இவரும் மிகுந்த தமிழ்ப் பற்றும், இலக்கிய அறிவும் நிரம்பப் பெற்றவர். இவர் திருவனந்தபுரத்தில், விக்ரம் சாராபாய் விண்வெளி ஆய்வுக் கூடத்தில், டாக்குமெண்டேஷன் அதிகாரியாகப் பணிபுரிந்தவர். இப்போது முழுநேர இலக்கியவாதியாகவும், சமூக சேவகியாகவும் விளங்குகிறார்.

பாட்டுக்கொரு புலவன் பாரதியின் கவிதைகளின் மீது தீராக் காதல் கொண்டு வாழ்ந்த. திருலோக சீத்தாராமன் என்ற இலக்கியச் செல்வர்தாம் திருமதி. கமலாம்பாளின் இலக்கிய ஆர்வத்தைத் தூண்டி விட்டாராம்.

தந்தைக தந்திரப்போராட்டவீரர். அவரது வாழ்வில் பல நாட்கள் சிறைவாசம். இதனால் கமலாவின் இளமையில் கல்வி தடைபட வாய்ப்பிருந்தும், விடாமுயற்சியுடன், ஆர்வத்தோடு கல்வி கற்றுப் பட்டதாரியாக்கினார்.

1953 ஆம் வருடம் முதல், சுதேசமித்திரன் பத்திரிகையில், புத்தக விமர்சனங்கள் எழுதி வந்துள்ளார்.

தமது சகோதரி ஹா. கி. வாலம் அம்மையாரைப் போலவே இவரும் பன்மொழிப் புலவராக விளங்குகிறார். இவர் எழுதிய "ராக்கெட்டுகள் மூலம் விண்வெளியில்" என்ற நூல், கேரள பல்கலைக் கழக, புகுமுக வகுப்பு தமிழ்த் துணை பாட நூலாக வைக்கப் பட்டுள்ளது.

'வினோபா நிகேதன்' என்ற அமைப்பின் தலைவராக இருந்து கொண்டு, பல மாநில மற்றும் மத்திய அரசு சமூக நல இயக்கங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு பணியாற்றி வரும் திருமதி. கமலம் பொது மேடையில், பெண்களின் முன்னேற்றப் பாதைக்கு வழி வகுப்புக்கும் சொற்பொழிவுகளை ஆற்றுகிறார். செயல்முறையிலும் பல பெண்களுக்கு வழிகாட்டியாக விளங்குகிறார்.

ஜெர்மன், ரஷ்யப் புரட்சி எழுத்தாளர்களையும், பாரதக் கவி சுப்ரமணிய பாரதியின் எழுத்துக்களையும் ஒப்பிட்டு, ஒரு நூலைத் தொகுத்து வெளியிடும் முயற்சியில் இப்போது ஈடுபட்டு இருக்கிறார்.

— பாகீரதி இராமனுதன்



சுமார் 860 மில்லியன் மக்கள் உலகெங்கி லும் இப்புழுவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இது வயிற்றிலுள்ள சிறுகுடலிலிருந்து மற்ற உறுப்புக்களுக்கும் ஊர்ந்து செல்வதால் அபாயகரமான வகை. இது செல்லும் உறுப் புக்களின் பாதை அடைபடும். இரத்தக் குழாய்களின் குறுக்களவு குறையும். இதனால் இரத்தக் குழாயில் வெடிப்பு, கடுமையான இரத்தக் கசிவு ஏற்படும். உலகம் முழுவதும் ஒரு நாளில் ஒரு மில்லியன் கிலோ.புரோட் டீனை இவை உறிஞ்சுவதாகக் கணக்கிடப் பட்டுள்ளது

பொதுவான அறிகுறிகள்: இப்புழுக்கள் இருப்பதால் சாதாரணமாக மரணம் நிகழும் அபாயமில்லை. ஆனால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் வயிற்று வலி களைப்பு, பேதி அல்லது மலச் சிக்கல், சத்துக்குறைவு, தலைவலி, நரம்பு சரிவர செயல்படாமை, தோல் வியாதி,

உலகையே ஆளும் புழுக்கள்

உலகில் உள்ள கோடிக்கணக்கான மக்கள் தாங்கள் அல்லும், பகலும் உழைத்து ஈட்டிய உணவுப் பொருளையும், உயிர்ப் பொருளான இரத்தத்தையும் தங்களிடமே ஒளிந்திருக்கும் கொள்ளைக்காரர்களுக்குப் பறி கொடுக்கிறார்கள். இக்கொள்ளைக்காரர் கள் உடனிருந்தே உயிரை உறிஞ்சுபவர்கள்.

ஆம், ஒவ்வொரு மனிதனின் உடலிலும், வாழும் புழுக்கள் கோடிக்கணக்கில் பரவி யுள்ளன. மனிதனுக்கு நோயை உண்டு பண்ணுகின்றன; வேதனையைக் கொடுக்கின் றன. ஒரு மனிதனை அடைந்து, அவனிடம் பெருகி, பிறகு அவன் குடும்பம், அந்தத் தெரு, ஊர், நாடு என்று உலகம் முழுவதுமே இப்புழுக்கள் பல்கிப் பெருகிவிட்டன.

இவைகளில் முக்கியமானவை 1. உருண் டைப் புழு (round worm) 2. கொக்கிப் புழு (hook worm) 3. நூல் புழு அல்லது கீரிப்புழு (pinworm or thread worm) 4. சாட்டைப் புழு அல்லது நாக்குப் பூச்சி (whip worm).

உருண்டைப் புழு

மிகப் பரவலாக மனித குலத்தைப் பீடித் திருக்கும் வகை உருண்டைப் புழுவாகும்.

ஜுரம், மோசமான அழற்சிகள், நிமோ னியா போன்ற உபாதைகளுக்கு உள்ளாக லாம். மனிதனின் உணவிலுள்ள புரோட் டீனை உறிஞ்சுவதோடு, ஊட்டச் சத்தையும் உறிஞ்சி உடல் சக்தியை நாசமாக்குகிறது. உடல் ஆரோக்கியமும் கெடுகிறது. இப்புழு வால் சிறு குழந்தைகளே பெரிதும் பாதிக் கப்படுகின்றனர்.

பம்பாயில் ஒரு சிறுவன் அடிக்கடி காய்ச் சல், வாந்தி, பேதி, வயிறு உப்புதல் போன்ற தொல்லைகளுக்கு உட்பட்டு வளர்ச்சிக் குறை வோடுஇருந்தான். அவன் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்ட போது வயிற்றில்உருண்டைப் புழு இருப்பது தெரிய வந்தது. சிகிச்சை நடைபெறும் போதே 5 வது நாள் வயிற்றுப் பாகத்திலுள்ள பெரிடோனிடிஸ் என்ற சவ்வு வீங்கியதால் அவன் இறந்து விட்டான். பிரேதப் பரிசோதனையின்போது 18 செ.மீ. நீளமுள்ள சுமார் 164 புழுக்கள் வயிற்றி லிருந்து எடுக்கப்பட்டன. அப்பெண்டிக்ஸை இவை துளைத்ததால் மரணம் நிகழ்ந்திருக் கிறது. ஆரம்ப நிலையிலேயே கவனித்து சிகிச்சை பெற்றிருந்தால் இந்தப் பயங்கரம் நேராதிருந்திருக்குமல்லவா?

பரவும் விதம்: வெதுவெதுப்பான, ஈரமுள்ள, சுகாதாரமற்ற சூழ்நிலை இப்புழுக்களின் பெருக்கத்திற்கு ஏற்றது. ஏற்கெனவே இப்புழுக்களை உடையவரின் மலத்தில் ஆயிரக்கணக்கான முட்டைகள் வெளியேறும். இந்த மலத்தை உரமாகப் பயன்படுத்தும் போது காய், கனிகள் மூலம் வேறு மனிதர்களை அடைகிறது. அல்லது குழந்தைகள் மண்ணில் விளையாடும்போது நகத்தில் புகுந்து கொண்டு, பிறகு கையை வாயில் வைக்கும் போது வயிற்றுக்குள் சென்று விடுகிறது. வயிற்றை அடைந்த முட்டை புழுவாக மாறுகிறது.

கொக்கிப் புழு

இவ்வகைப் புழுக்கள் விரைவில் பரவும் தன்மை உடையவை. இவை புரோட்டீனைத் தவிர இரத்தத்தையும் நேரடியாக உறிஞ்சும் தன்மை உடையவை. உலகில் ஒரு நாளில் சுமார் 7 மில்லியன் லிட்டர் இரத்தம் இப்புழுக்களால் மட்டும் உறிஞ்சப்படுகின்றன என்றால் இவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எவ்வளவு பேராக இருக்க வேண்டும்?

அறிகுறிகள்: இப்புழுக்கள் இந்தியாவில் மட்டும் சுமார் 200 மில்லியன் குழந்தைகளின் வயிற்றில் விழுகின்றன. உலகம் முழுவதிலும் சுமார் 700 மில்லியன் மக்கள் இப்புழுவை வயிற்றுள் வளர்க்கின்றனர். இதனால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் அடிக்கடி களைப்பு அடைவர். வகுப்பில் தூக்கம் வரும். சரிவரப் படிக்க இயலாது. முகம் வெளுத்து வீங்கும். கால்களும் வீங்கும். அதிகக் களைப்பு காரணமாக மயங்கி விழ நேரிடும். சுமார் 100 கொக்கிப்புழு உள்ள ஒரு குழந்தை 3 மாதங்களில் ஒன்றரை லிட்டர் இரத்தத்தை இழக்கிறது. இது குழந்தைக்கு எவ்வளவு பெரிய இழப்பு? இதனால் இரத்த சோகை ஏற்படும். தக்க சமயத்தில் கவனித்துச் சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் உயிருக்கு ஆபத்து நேரலாம்.

பரவும் விதம்: இப்புழுக்களும் வெதுவெதுப்பான, ஈரமுள்ள சூழ்நிலையில் விரைவாகப் பரவும். முட்டை அல்லது லார்வா வடிவில் உடலுக்குள் புகும். தோலில் புதைந்து பிறகு இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் உடலுக்குள் பரவும். காலில் புண் அல்லது வெடிப்பு இருப்பின் அவற்றின் மூலமும் இரத்தத்தில் கலக்கும். இதைத் தவிர நேரடியாக உணவு, நீர் இவற்றின் மூலமும் பரவும். இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து இதயம், நுரையீரல், மூச்சுக் குழாய் வழியாகப் பரவி, பிறகு வயிறு, சிறு குடலை அடைகின்றன. இவ்வுறுப்புக்களின் சுவரில் ஒட்டிக் கொண்டு இரத்தம், உணவுச் சத்து ஆகியவற்றை உறிஞ்சும். சுமார் 10 மி. மீ நீளமுள்ள இப்புழு சுமார் 2 முதல் 5 ஆண்டு காலம் வரை உயிர் வாழும். ஏராளமான முட்டைகள் மலத்தின் மூலம் வெளியேறி மீண்டும் பரவத் தொடங்கும்.

நூல் புழு

இவை சிறு சிறு நூல் துண்டுகளைப் போல் இருக்கும். இந்தியாவில் 286 மில்லியன் மக்கள் இப்புழுவால் தொல்லைக்குட்படுகிறார்கள். இவை மனிதனின் பெருங்குடலில் வசிக்கும். மலம் வெளியேறும் பகுதியில் முட்டையிடும். இதனால் அப்பகுதியில் அரிப்பு ஏற்படும். இதனால் அலுவலக நேரத்தில் தொல்லை ஏற்படுவதுடன் இரவு உறக்கமும் கெடும். இவற்றால் உடலில் சத்துக் குறைவோ, நோயோ ஏற்படாது என்றாலும் அரிப்பே ஒரு தொல்லையாக இருக்கும்.

இவை உணவு மூலம் பரவும். சொரியும் பொழுது முட்டைகள் நகக் கண்களில் பட்டு அடுத்தவரைத் தொடும்போது அவரைப் பற்றிக் கொள்கிறது.

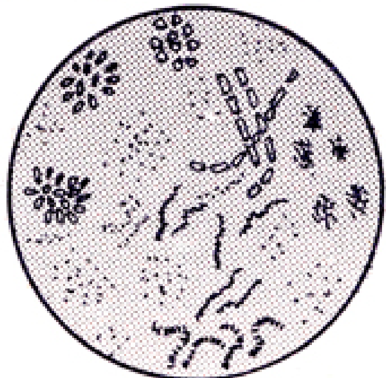
நாக்குப் பூச்சி

இப்புழுக்களால் பாதிப்பு அதிகமில்லை. ஆயினும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைப் பெருமளவில் பாதிக்கும். இப்புழு உள்ள குழந்தைகள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவார்கள். வயிற்று வலி, எடைக் குறைவு, பேதி இவை மற்ற அறிகுறிகள். உருண்டைப் புழுவைப் போலவே இதுவும் மலத்தின் மூலமும், நீர், உணவு இவற்றின் மூலமும் பரவும்.

பாதுகாப்பு எச்சரிக்கைகள்:

1. நாட்டின் கிராமப்புற மக்களுக்கும், சுகாதாரமற்ற சூழ்நிலையில் வாழ்பவர்களுக்கும் அடிப்படைக் கல்வி வசதி அளிப்பதுடன் சுகாதாரம் பற்றிய விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். இவை இரண்டும் இருப்பின் இப்புழுக்கள் பரவாமல் தடுக்கப்படுவதுடன், நோயின் அறிகுறிகளைக் கண்டவுடன் மருத்துவ சிகிச்சையும் அளிக்கப்படும்.

2. மனித மலத்தை எவ்வாறு அப்புறப்படுத்தலாம் என்பதைப் போதிக்க வேண்டும். சாலையோரங்களிலும், திறந்த வெளிகளிலும் மலம் கழிப்பதைத் தடுக்க வேண்டும். சரியான சுகாதார முறையில் கழிப்பறை இல்லாவிடில் மலத்தை மண் போட்டு மூடச் செய்ய



சிக்கனம்!
சிறப்பு அம்சம்!!

ப்ரீத்தி

ஹெவி ட்யூடி மிக்ஸர் கிரைண்டருடன்



விநியோகஸ்தர்கள் :—

டி.ஏ. டெய்லர் & கோ (மெட்ராஸ்) பி. லிட்.,
18/19, ஸ்ரீராம் நகர், தெற்கு தெரு, சென்னை-600 018.
Tel: 451709 / 451747 / 450564

ஏதோ ஒரு மிக்ஸி அல்ல—இது ஒரு ttk தயாரிப்பு

புதிய
ஸெரிலாக் ஆப்பிள்





உங்கள் குழந்தைக்கு ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளிக்க இன்னுமோர் வழி

இதோ உங்கள் குழந்தைக்கு இன்னுமோர் அனுகூலம் —புதிய ஸெரிலாக் ஆப்பிள். வளரும் ருசிகேற்ப உணவில் ஒரு மாறுதல் அளிப்பதோடு, அவனுக்கு ஆப்பிளின் நன்மைகளையும் தருகிறது.

நீங்கள் ஸெரிலாக் ஆப்பிள் கொடுக்கும் பொழுது குழந்தைக்கு முழுமையான போஷாக்கு, நற்சுவை மற்றும் நொடிப் பொழுதில் தயாரிக்கும் வசதி ஆகிய எல்லா ஸெரிலாக் அனுகூலங்களும் தொடர்ந்து கிடைக்கின்றன.

நான்கு மாதங்களிலிருந்து பால் உணவுடன் கூட ஸெரிலாக்-வீட் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். ஆறு மாதங்களிலிருந்து ஸெரிலாக்-ஆப்பிள் கொடுங்கள். இரு இனிய வழிகளில் ஸெரிலாக் அனுகூலத்தை உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள்.

சுகாதாரமான முறையில் உணவு தயாரிக்கவும், உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும், டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



இலவசம்

குழந்தையின் 'ஹெல்த் ரிகார்ட் புத்தகம்'
பெற எழுதவும்.

ஸெரிலாக்
தபால் பெட்டி எண்-3 புது டில்லி-110 008.



R K SWAMY/FSL/4743 TM

வேண்டும்.

3. குழந்தைகளை வீட்டிலும், பள்ளிகளிலும் மண்ணில் விளையாடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கைகளில் நகங்களை ஒட்ட வெட்டிவிட வேண்டும். வாயில் விரல் போடும் பழக்கத்தைப் போக்க வேண்டும். எப்போது உண்பதானாலும் கை கால்களை நீரால் கழுவியபின் உண்பது நல்லது.

4. மலத்தை உரமாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.. வீட்டிலும் எப்போதும், காய், கனிகளை நிறைய நீர் விட்டு நன்ருகத் தேய்த்துக் கழுவிய பிறகே உண்ண வேண்டும். வெளியே செல்லும் போது பலவிதப் பழங்களை வாங்கிக் கழுவாமல் அப்படியே உண்பது நோயை விரும்பி அழைப்பதாக அமையும்.

5. கொக்கிப் புழு பெரும்பாலும் காலில் உள்ள பிளவு வழியாகவே பரவுவதால் அனைவரும் செருப்பு அணிந்து நடப்பது சிறந்தது. கான்பூர், ஜான்சி, மத்தியப்பிரதேசம் ஆகிய இடங்களில் செய்த ஆராய்ச்சிகளின்படி செருப்பு அணியாதவர்கள் வயிற்றில் அதிக அளவில் கொக்கிப் புழு இருப்பதும் காலணிகள் அணிந்தவர்கள் அதிக பாதிப்பிற்கு உள்ளாகவில்லை என்பதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

6. சில அறிகுறிகளைக் கண்டதும் மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெற்று மருந்து சாப்பிட்டுப் பூச்சியை ஒழிக்க வேண்டும். வருடத்திற்கு 2 அல்லது 3 முறை குடும்பம் முழுவதுமே புழுக்களுக்கான மருந்தை உட்கொள்வதின் மூலம் ஆரோக்கிய வாழ்வு பெறலாம்.

7. ஆன்டிபார் — Antepar (Piperazine Citrate) காம்பேட்ரின் — Combatrin (Pyrantel pamolate) டெட்ராமைஸோல், மெபண்டாஜோல் (tetramisole, mebendazole) போன்றவை புழுக்களை ஒழிக்கும் மருந்துகள். கிரிப் பூச்சியை ஒழிக்க வேப்பங் கொழுந்துகளை அரைத்துத் தயிரில் கலக்கி சின்னக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

8. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக சமுதாயத்தில் உயர் மட்டத்தில் இருப்பவர்கள் நம்மை இப்புழுக்கள் பாதிக்காது என்று இருக்கக் கூடாது. இவர்களின் குழந்தைகள் பள்ளியிலோ, விளையாட்டு மைதானத்திலோ இப்புழுக்களைப் பெற வாய்ப்பு உள்ளது. மேலும் படித்த பெண்கள் தங்கள் வீட்டு வேலைக்காரர்களிடம் சுகாதாரத்தின் அவசியத்தையும், புழுக்களால் ஏற்படும் வியாதிகளையும் எடுத்துக் கூற வேண்டும். காரணம் நம் வீட்டுத் துணிகள், பாத்திரங்கள், உணவுப் பொருட்களைக் கையாளுபவர்கள் அவர்களே.

— சுபா பாரதி

'புது' மொழிகள்

வரன் தேட கால் லட்சம்; வரதட்சணை முக்கால் லட்சம்.

பெண்ணுக்குப் பசித்தாலும் பிள்ளையைப் பட்டினிப் போட மாட்டாள்.
— ராஜம்மாள்.

"உயிர் கொடுத்தாள் பிள்ளைக்கு. பெயர் கொடுத்தாள் தந்தைக்கு"
— ஆர். சரஸ்வதி

அன்னை தெரஸாவும், சமூகசேவையும் போல! — மஞ்சுதேவன்

தானம் கொடுத்த பெண்ணின் நகையை எண்ணிப் பார்க்காதே!
— அமராவதி

வீட்டில் நின்று பெருக்குகிருள்; கம்ப்யூட்டரில் உட்கார்ந்து பெருக்குகிருள்!
— பி. சுவாமிநாதன்

உஷாவைப் போலவும் இருப்பாள்; உஷாராகவும் இருப்பாள்.
— பி. சுவாமிநாதன்

குக்கர் வைப்பவள் குடும்பத்திற்குத் தோதானால் பேனுபிடிப்பவன் பேக்காளுல் என்ன?
— அலமேலு



துன்பம் நேர்கையில்...

வித்யாசுப்ரமணியம்

காலை எழுந்ததிலிருந்தே சம்பாவுக்கு மனசு சங்கடமாயிருந்தது. ஏதோ நடக்கப் போகிறது என்று அவள் மனத்துக்குப் பட்டது. என்னவாக இருக்கும் என்றுதான் தீர்மானிக்க முடியவில்லை. நேற்று மாலையே ஆபீஸ் விஷயமா ஏதோ ஊருக்குப் போகிறேன் என்று போன முரளி இன்னும் வந்த பாடில்லை. மணி பிற்பகல் மூன்றிருக்கும் ஹால் சோபாவில் ஒருக்களித்து சாய்ந்து கண் மூடிக் கொண்டிருந்தாள்.

திடீரென்று காலிங் பெல்லின் இனிய ஓசை கேட்டதும் தொடர ஆரம்பித்த தூக்கம் கலைய, அடித்துப் புரண்டு எழுந்து வாசற் கதவை நோக்கி நடந்தாள்.

கதவைத் திறந்த அடுத்த விநாடியில் அவள் கண்ட காட்சி...! மணக்கோலத்தில் பட்டு வேஷ்டி பளபளக்க மாலையும் கழுத்துமாய் முரளியும் அவன் பின்னால் அரக்கு நிறப் புடவையில் குனிந்த தலையுடன் சித்ராவும். திகைத்தாள் சம்பா. முரளி இப்படி செய்து விடுவான் என்று அவள் நினைக்கவில்லை. தனக்கு இப்போது வருவது கோபமா, ஆத்திரமா, அழுகையா, ஆற்றாமையா? என்று அவளுக்கே புரியாமல் எல்லாமே கலப்படமாக முகத்தில் படர விருட்டென்று முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு உள்ளே சென்றாள்.

என்ன நடக்குமோ என்ற பயம் முகத்தில் பரவ பரிதாபமாகத் தன்னைப் பார்த்த சித்ராவை கண்ணாலேயே சமாதானப் படுத்தி விட்டு "என்ன சித்ரா, அம்மா உள்ள வான்னு கூட கூப்பிடாம போறாளேன்னு பாக்கறயா? பாவம் அவ வெகுளி. மனசுல ஒண்ணும் கிடையாது. நீ வலது கால் எடுத்து வெச்சு உள்ள வா" என்றான் உரக்க.

"உள்ளே வந்தேன்னா காலை ஒடப்பேன். போய்டுங்க அப்படியே. திருட்டுக் கல்யாணம் பண்ணிண்டு எந்த மூஞ்சியோட வந்த இங்க?"

"அம்மா ப்ளீஸ் கத்தாதயேன். சித்ரா நீ உள்ள வா" என்று அவளை உள்ளே இழுத்து வாசல் கதவை சாத்தினான்.

கொலைப் பார்வை பார்த்த மாமியாரின் முன் மான்குட்டி போல வெலவெலத்துப் போய் நின்றாள் சித்ரா.

"ஏம்மா, நாங்க எப்படிக் கல்யாணம் பண்ணிண்டோம்னு சொன்னே?"

"அதுல என்னடா சந்தேகம்? திருட்டுக் கல்யாணம். திருட்டுக் கல்யாணம்." அடித் தொண்டையிலிருந்து கத்தினாள் ஆங்காரத்துடன்.

"இல்லம்மா. அது திருட்டுக் கல்யாணம் இல்லை. முறையோட தெய்வ சந்நிதிக்கு முன்னாடி பல பேர் பார்க்க ஹோமம் வளர்த்து, அக்னி சாட்சியா அம்மி மிதிச்சு அருந்ததி பார்த்து நடந்த கல்யாணம். ஆனால் ஒரே ஒரு வித்தியாசம். அந்த கல்யாணத்துல இல்லாத முக்கியமான மனுஷா நீயும், சித்ராவோட அம்மாவும்தான். ஈஸ்வரி மாமிக்குத் தெரிஞ்சா கண்டிப்பா தடுக்கப் பார்த்திருப்பா. அதனாலதான் அவளுக்கும் நாங்க தெரியப்படுத்தலை. ஏம்மா பார்க்கறே.

என்னடா பெத்தவ உசிரோட இருக்கும் போதே இப்படி அவளுக்குத் தெரியாம பண்ணிட்டானேன்னு வருத்தப்படறயா? என்ன பண்றது? நீ குடுத்து வெச்சது அவ்வளோதான். நீ பணத்துக்கு பேராசைப்பட்ட, அதனால உனக்குக் கிடைக்க வேண்டிய நியாயமான சந்தோஷம் கூடக் கிடைக்காமல் போச்சு. நா முறையோட உங்கிட்ட கெஞ்சினேன், எங்க கல்யாணத்தை நடத்துன்னு. ஆனா நீ முறையில்லாம ஆசைப் பட்ட. கேவலம் செத்துப் போன அண்ணாவே தன் காதலி கஷ்டப்படக் கூடாதுன்னு என்னென்னவோ ஏற்பாடு பண்ணிட்டுப் போயிருக்கான். ஆனா நான் உசிரோட இருக்கும் போதே என்னை மலை போல நம்பினவளை எப்படிம்மா கைவிடறது?

அதனால்தான் உனக்குத் தெரியாமலேயே கல்யாணம் பண்ணிண்டேன். அம்மா சித்ரா நல்ல பொண்ணு. உனக்கு ஏத்தா மாதிரி நடந்துப்பா. நடந்து போனதை எல்லாம் மறந்துட்டு சந்தோஷமா எங்களை ஆசீர்வாதம் பண்ணும்மா."

அவர்கள் தன் காலில் விழுவதற்குள் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு புயலென பூஜை அறைக்குள் நுழைந்து படீரெனக் கதவைச் சாத்திக் கொண்டாள்.

"பயப்படாதே சித்ரா. போகப் போக எல்லாம் சரியாயிடும். பாவம், அவளுக்கு நான் இப்படிப் பண்ணிட்டேன்ங்கற அதிர்ச்சி" என்று அவளைச் சமாதானப் படுத்தித் தன் அறைக்கு அழைத்துச் சென்றான்.

நடந்ததெல்லாம் கனவோ என்று ஆச்சரியமாக இருந்தது உமாவுக்கு. மறுபடியும் நினைத்துப் பார்த்தாள். தன் திருமண விஷயமாக அப்பா அவசரப்பட்டுச் செய்த தவறுக்குப் பிறகு அவர் தன்னிடம் அதிகமாக பேசுவதில்லை என்று நினைத்தாள் உமா. ஆனால் இப்போது சித்ராவின் கல்யாண

விஷயமாக கண்டிப்பாக அவரிடம் பேசியே தீர வேண்டும் என்ற நிலை வந்தது.

இரவுச் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு அவளாகவே நாசூக்காகப் பேச்சை ஆரம்பித்தாள்.

''அப்பா ஓர் ஏழைப் பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் பண்ணி வைக்கறதைப் பத்தி நீங்க என்ன நினைக்கிறீங்க?''

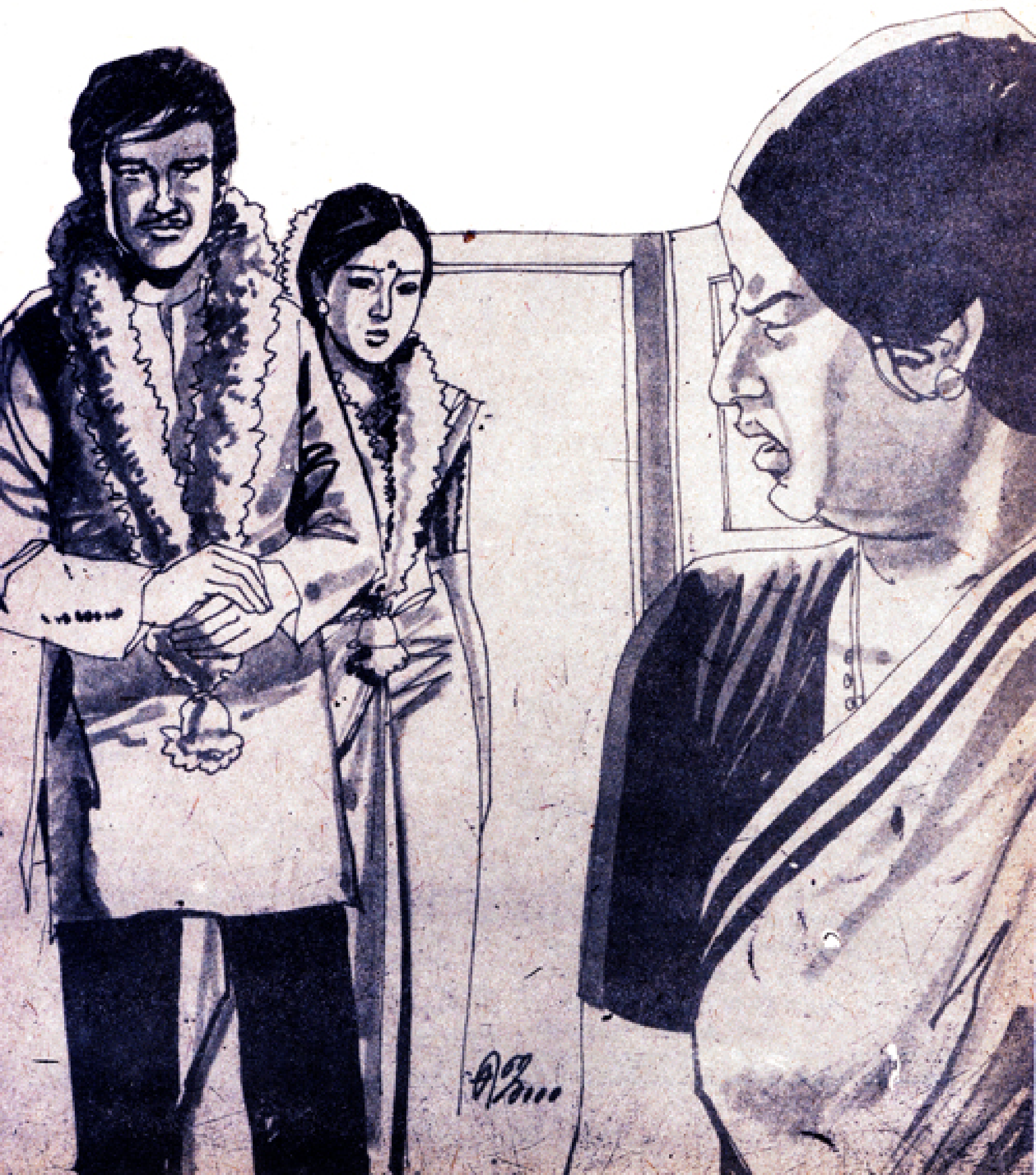
ரொம்ப நாளைக்குப் பிறகு உமா தன்னிடம் சகஜமாகப் பேசியதும் மஹாதேவனுக்கும் சந்தோஷமாக இருந்தது. அந்தச் சந்தோஷம் வார்த்தையிலும் பரவ்,

''ரொம்பப் புண்ணியம்மா. அதுக்கெல்லாம் குடுத்து வெச்சிருக்கணுமே,'' என்றார்.

''அப்படிப்பட்ட புண்ணியம் பண்ற சான்ஸ் உங்களுக்கு வந்தா நீங்க என்னப்பா பண்ணுவீங்க?''

ஒரு நிமிடம் திகைத்த மஹாதேவன் ''நீ என்னம்மா கேக்கறே?'' என்றார் மெதுவாக.

''அப்பா, ஓர் ஏழைப் பெண்ணுக்கு ஒரே ஒரு நாளைக்குத் தகப்பனரா இருந்து அவளை கன்னிகாதானம் பண்ணி, ஒருத்தன் கையில ஒப்படைக்கணும்ப்பா. உங்களால முடி



யுமா?''

''விவரமாச் சொல்லும்மா. எனக்கு எதுவும் புரியலே,'' என்றார்.

''அப்பா, நான் சொல்றதை அதிர்ச்சியடையாமக் கேளுங்க...'' என்று ஆரம்பித்தாள். தந்தை போய் தனக்கு இத்தனை சீர் செய்வதாகச் சொன்னதால் சபலப்பட்ட முரளியின் அம்மா, முரளி தான் ஏழைப் பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்ளப் போகிறேன்' என்று சொன்னதும் அவளும் அத்தனை சீர் கொண்டு வர வேண்டும் என்று கண்டிஷன்போட்டதைச்சொன்னாள்., பிறகு, ''அந்தப் பெண்ணோட அம்மா இந்தக் காதலை வெறுக்கலே. ஆனால் முரளியோட அம்மாவோட முழுச் சம்மதத்துலதான் கல்யாணம் நடக்கணும்னு பிடிவாதமா இருக்கா. ரெண்டு பேர் பிடிவாதத்துக்கும் நடுவிலே முரளியும், அந்தப் பெண்ணும்தான் தவிக்கிறாங்க. கடைசியாக, முரளி இரண்டு வீட்டுக்கும் ·தெரியாமல் இந்தத் திருமணத்தை முடித்துக் கொண்டு பிறகு சொல்லிக் கொள்ள முடிவு செஞ்சிருக்கார். இந்த விவரமெல்லாம் எங்கிட்டே முரளி சொல்லி, இதற்கு ஒரு வழியும் கேட்டு, அதே சமயம் அந்தப் பெண்ணை முறைப்படி தனக்கு யாராவது தாய் தந்தை ஸ்தானத்தில் இருந்து திருமணம் செய்து கொடுத்தால் தான் ரொம்பச் சந்தோஷப்படுவேன் என்றும் சொன்னார். எனக்கு உடனே உங்க ஞாபகம் தான் வந்தது. அவரோட விருப்பத்தை நீங்க நிறைவேத்தி வைப்பீங்களாப்பா?'' உமா கெஞ்சினாள்.

மஹாதேவன் ஒன்றும் பேசாமல் சிறிது நேரம் சிந்தித்தார். என்ன பைத்தியக்காரத்தனம் அந்தச் சம்பா மாமிக்கு என்று நினைத்தார். இருக்கறவங்க குடுக்கறேன்னு சொன்னா அதுக்காக இல்லாதப்பட்டவங்க கிட்டப் போய் எதிர்பார்க்கலாமோ? பிள்ளையோட ஆசையைத்தானே மதிக்கணும்? ச்சே, எல்லாம் நான் பண்ணின அசட்டுத்தனத்தால வந்த வினை. இதுக்குப் பரிகாரமா உமா சொல்ற மாதிரியே செஞ்சா என்ன? என்று நினைத்தார்.

''ஓ. கே. உமா, அந்தப் பொண்ணுக்கு அப்பா அம்மா ஸ்தானத்துல இருந்து, நீ சொன்ன மாதிரியே கன்னிகாதானம் பண்ணித்தர மனப்பூர்வமா சம்மதிக்கறேன் உமா.'' என்று அவர் கூறினதும் ஒரு கணம் அவள் மனம் ஆகாசத்தில் பறந்தது.

''சித்ரா, நீ அதிர்ஷ்டசாலியடி. தப்பான உறவுல பிறந்து வளர்ந்தாலும் உன்னை உண்டாக்கினவர் கையாலேயே உனக்குக் கன்னிகாதானம் நடக்கப் போகிறது. எவ்வளவு கொடுத்து வைத்தவள் நீ!'' உமா பெருமைப்பட்டாள்.

''ரொம்பத் தேங்க்ஸ்ப்பா'' என்று மனம் நிறையச் சொன்ன போது இதுநாள் வரை இருவருக்கும் இடையில் இருந்த திரை கூட விலகிக் கொஞ்சம் பழைய கலகலப்பு எட்டிப் பார்த்தது அந்த வீட்டில்.

கணவன் எது செய்தாலும் அடி பணிவதே தன் கடன் என்று எல்லாவற்றையும் பிரமிப்புடன் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள் மங்களம்.

குறிப்பிட்ட சுபமுகூர்த்த நாளில் உமா அப்பா அம்மாவுடன் திருத்தணி செல்ல, முரளியின் நண்பர்கள் சிலரும், சித்ராவின் சிநேகிதிகள் சிலரும் இருக்க, தெய்வ சந்நிதிக்கு முன் சாஸ்திர சம்பிரதாயப்படி வேத மந்திரங்கள் சொல்லிச் சித்ராவைத் தம் மடி மீது உட்கார்த்தி மங்களம் தோள் பிடிக்க, கெட்டி மேளம் முழங்க முரளி தாலி கட்ட, தாரை வார்த்துக் கொடுத்தார் மஹாதேவன். சித்ராவின் சிநேகிதி ஒருத்தி நாத்தனார் முடிச்சு போட முன் வந்தாள்.

அவருக்கு மனமெல்லாம் நிறைந்து குளிர்ந்திருந்தது. உமாதான் திருமணம் செய்து கொள்ளப் பிடிவாதமாக மறுக்கிறாள். ஆனாலும் ஏதோ ஒரு பெண்ணுக்குத் தந்தை ஸ்தானத்தில் திருமணம் செய்து வைக்கும் பாக்கியமாவது தனக்குக் கிடைத்ததே என்று அகமகிழ்ந்தார்.

திருமணம் முடிந்தவுடன் சித்ராவும், முரளியும் மஹாதேவன், மங்களம் காலில் விழுந்து வணங்கிய போது கண்ணில் நீர் கசிய ஆசீர்வாதம் செய்தவர்,

''தீர்க்க சுமங்கலியா இரும்மா. என் பொண்ணு கூட எனக்குக் கொடுக்காத பெருமையையும் பாக்கியத்தையும் நீ கொடுத்திருக்கே. தகப்பன் ஸ்தானத்துல இருந்து தாரை வார்த்துக் கொடுத்த உன்னை வெறுங்கையோட அனுப்ப என் மனசு சம்மதிக்கலே,'' என்று ஒரு சின்ன பெட்டியை நீட்டினார்.

''இதுல ஆயிரம் ரூபாய் பணமும் பத்து பவுனுக்கு நகையும் இதோ இந்த அட்டைப் பெட்டில ஒரு சின்ன வெள்ளிக் குத்துவிளக்கும் ஒரு பட்டுப்புடைவையும் இருக்கு. இதெல்லாம் உங்கப்பா உனக்குத் தர்ற சீதனமா நெனச்சு வாங்கிக்கோம்மா.''

என்ற பொழுது சித்ரா கண் கலங்கினாள். ஆனால் அதைக் கண்ட உமா தனியே போய்ப் பெரிதாகவே வாய்விட்டு அழுதாள். ''அப்பா, நிஜமாகவே அவ உங்கப் பொண்ணுதாம்ப்பா'' என்று மனசுக்குள் சொல்லிச் சொல்லி அழுதாள்.

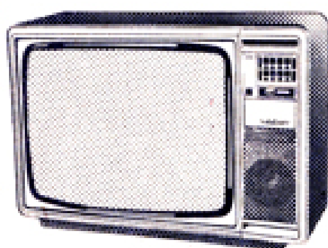
(தொடரும்)

உங்கள் வீட்டு வாசலில் பசலைக் கீரைச் செடியை நட்டு, விண்டல் மேல் படரும் வண்ணம் விட்டு விட்டால், தினமும் வீட்டுக்குத் தேவையான நல்ல கீரையும் கிடைக்கிறது. பார்ப்பதற்கு மணி பிளாண்ட் போல் அழகாகவும் இருக்கிறது.

— சுமதி ரகுநாதன்

தரமுயர்ந்த ரசனை
உங்கள் குடும்பத்துக்கு...

...பின், தரம் குறைந்த டிவி எதற்கு?



உங்களைப் பொருத்தவரையில், நன்றாக உழைக்கும், நியாய விலையுள்ள டிவி-யை வாங்க விரும்புவீர்கள். ஆனால் உங்கள் குடும்பத்தினர் அப்படி இல்லையே! இது தவிர, டிவி மிக அழகாகவும், விலையுயர்ந்த தோற்றமுள்ளதாகவும் இருக்க விரும்புகிறார்கள். அந்த இரண்டையும் அளிக்கிறது CTS 606. ஆம், அது தோற்றத்திலும் சிறந்தது; உழைப்பிலும் மிகச் சிறந்தது. ஆயினும், விலையும் மிக அதிகமில்லை. எனவே, உடனே முடிவெடுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தினரின் இன்பம்தானே உங்களுக்குக் கோடி இன்பம்!

☐ கட்டுறுதியான உயர்தர பாலிஸ்டைரீன் வார்ப்படக் காபினெட் ☐ ஒளிகாட்டும் புரோகிராம் டிஸ்ப்ளே ☐ தொட்டதும் இயங்கும் சானல் புரோகிராம் செலக்டர்கள் ☐ இலகுவாக நகரும் வால்யூம் கண்ட்ரோல் ☐ மறைவாக உள்ள இயக்கக் கண்ட்ரோல்கள் ☐ ஒலி சுத்தத்துக்காக 2-வழி ஸ்பீக்கர் சிஸ்டம் ☐ இயற்கையான வண்ண ஒளிபரப்புக்கு பிளாக் ஸ்ட்ரைப் 90° இன்-லைன் பிக்சர் டியூப் ☐ குறைகளற்ற உயர்தர உறுப்புகள் — மேற்கு ஜெர்மனியின் ITT-யிலிருந்து ☐ VCR இணைப்பு.

கலர்
சாலிடெர்
CTS 606

Looks better. Works even better!

A product of Hi-Beam Electronics (P) Ltd., Madras

Insight-DE-505

பதில்கள்: டாக்டர் ஹைமாவதி

பி. சித்ரா, சின்னக் காஞ்சிபுரம்.

எனக்கு வயது 16. நான் மிகவும் குள்ளமாக இருக்கிறேன். என் வகுப்பில் உள்ள மாணவிகள் என்னைக் கேலி பண்ணுகிறார்கள். உயரமாக உள்ள நான்கு பேர் மத்தியில் நான் வரும்போது எனக்கு மிகவும் வருத்தமாக இருக்கும். என்றால் அவர்களைப் போல் ஜாலியாகப் பேச முடியாது. சிரிக்க முடியாது. என்னுடைய மன வேதனை தீர நீங்கள்தான் வழி கூற வேண்டும்.

நீங்கள் உங்கள் உயரம், எடை இவைகளின் அளவைக் குறிப்பிடவில்லை. உங்கள் குடும்பத்தில் எல்லோருமே உயரம் குறைவாக இருப்பார்களா என்பதும் குறிப்பிடவில்லை. அப்படி என்றால் அது பரம்பரையாக வரும் தன்மை (**Genetic transmission**) நீங்கள் மட்டும் வளர்ச்சி அடையவில்லை என்றால் உங்களுக்கு உயருவதற்கு இரண்டு வாய்ப்புகள் உள்ளன. புரதச்சத்து உணவில் சேர்ப்பதால் உயரம் அதிகரிக்கும். அதேபோல் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு கேல்சியம் மிகுதியாக உள்ள உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். அடுத்து தக்க உடற்பயிற்சி மூலமும் உயர வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கலாம். மனத் தளர்ச்சி அடையாதீர்கள். மன தைரியத்துடன் 'நான் உயரமாகி விடுவேன்' என்னும் **auto suggestion** மூலம் உங்கள் வளர்ச்சியை முழுமை பெறச் செய்யுங்கள்.

சாந்தா நெல்லிக்குப்பம்.

வயது 21. எனக்குத் திருமணம் நடந்து ஆறு வருடம் ஆகின்றது. ஐந்து வயதில் ஒரு பெண் குழந்தை உள்ளது. தாற்காலிகமாக கருத்தடை சாதனம் லூப் உபயோகித்தேன். அந்த லூப்பை எடுத்து ஆறு மாதங்கள் ஆகின்றது. அதிலிருந்து எனக்கு மாதவிலக்கு சரியாக வரவில்லை. மறுபடியும் குழந்தை எப்போது பிறக்கும்?

லூப் வைத்துக் கொள்ளும் வரைதான் கர்ப்பம் தடைபடும். நீங்கள் ரத்த விருத்தியளிக்கும் சத்துணவுகள், பழங்கள் இவற்றையும், கர்ப்பப்பை டானிக்கையும் உபயோகப்படுத்தி வந்தால் கர்ப்பம் தரிக்க வழியுண்டு.

ஆர். சீதா, தி.நகர்.

எனக்கு வயது 23 தான். 35 வயது பெண்மணி போல் தோற்றம் இருக்கிறது. எனக்கு 83—ல் திருமணம் நடந்தது. 84—ல் குழந்தை பிறந்தது. சிசேரியன்தான். எனக்கு மேல் வயிறாக இருந்ததால் குழந்தை பிறந்த அடையாளமாக வயிற்றின் மேலிருந்து கோடு கோடாகவும், வயிறு உப்பியும் உள்ளது. நானும் எத்தனையோ உடற்பயிற்சியோடு டயட்டும் இருந்துவிட்டேன். அப்படியும் குறையவில்லை. (திருமணத்திற்கு முன்பு மிக ஒல்லியாக இருந்தேன்.) பிரசவத்தின் பிறகு மிக குண்டாகவும் சதைகளுடனும் இருப்பதால் என் கணவருக்கு என்மீது வெறுப்பு ஏற்படுகிறது. இதற்குத் தகுந்த வழியும் உடல் குறையவும் வயிற்றில் உள்ள கோடுகள் போகவும் நீஙகள்தான் எனக்கு உதவி புரிய வேண்டும்.

உங்களுக்கு சிசேரியன் நடந்து மூன்று வருடமாவதால் மிதமான உடற்பயிற்சி செய்யலாம். தரையில் உட்கார்ந்து கொண்டு காலை நீட்டி குனிந்து, வயிறை உள்ளுக்குள் இழுத்துக் கொண்டு கைகளால் கால் கட்டை விரலைத் தொடவும். இதே பயிற்சியை நின்று கொண்டும் செய்யலாம். முழங்காலை மடக்கக் கூடாது. ஆகாரத்தில் கொழுப்புச் சத்தைக் குறைத்து, புரதச் சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். பூண்டு உபயோகிக்கவும். எல்லோருக்குமே வயிற்றுத் தோல் விரிவடைவதால் கோடுகள் ஏற்படும். தேங்காய் எண்ணெய் தேய்த்து மஸாஜ் செய்யவும்.

ஜி. அம்பிகா, திருச்சி

எனக்குத் திருமணமாகி இரண்டு வருடங்கள் ஆகின்றன. பருக்கள் வந்து அந்த இடங்கள் இப்போது சிவப்பாக சிறு புள்ளிகளாக சிறு குழிகளாக உள்ளது. இப்போது பருக்கள் வருவதில்லை. ஆனால் இரண்டு கன்னங்களிலும் இப்படி இருப்பது மிகவும் வேதனையாக உள்ளது. எனக்கு இந்தப் பள்ளங்கள் மறைய வழி கூறுங்கள்.

எலுமிச்சம்பழம் அல்லது தக்காளி இதைக் கன்னங்களில் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பிறகு கடலை மாவு தேய்த்து அலம்பவும். ஆகாரத்தில் கொழுப்புச் சத்துக்கள், ஐஸ்கிரீம் இவற்றைத் தவிர்க்கவும். கீரைவகைகள், பழங்கள் சேர்க்கவும். சோப், பவுடர் இவற்றைக் குறைவாக உபயோகிப்பதோடு முகப் பூச்சை (**face cream**) பயன்படுத்தாமலும் இருங்கள்.

எம். சரோஜா, புதுக்கோட்டை.

எனக்கு வயது 18 ஆகிறது. எனது மார்புகளில் ஒன்று பெரிதாகவும், மற்றொன்று அதைவிடக் கொஞ்சம் சிறிதாகவும் உள்ளது. இதனால் ஆபத்து எதுவும் உண்டா? இது சரியாக என்ன செய்வது?

சிறியதாக உள்ள மார்பகத்தை அதற்கென உள்ள உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் பெரிதாக்க முடியும். சரியான அளவுள்ள பிரா அணிவதால் இரண்டும் சமமான நிலையை அடையும்.

டாக்டர் பதில்கள்

(தொகுப்பு: சுபாபாரதி)



அது



திருமதி கோபாலன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு: — டிபன் கேரியர்

ஸ்டிரிங் ஹாப்பர்ஸ்

ஸ்டாக் ஹாப்பர்ஸ் செய்யத் தேவையான பொருட்கள்:

அரிசி — (பச்சரிசி (அ) புழுங்கல் அரிசி) மேல் சாமான் (ஹாப்பர்ளை அலங்கரிக்க)

தேங்காய் — 1,
கடலைப் பருப்பு — 1 ஸ்பூன்,
உளுத்தம்பருப்பு — 1 ஸ்பூன்,
மிளகாய் — 2 (பச்சை)
இஞ்சி — 1 (¼ விரற்கிடை நீளம்),
கடுகு — 1 டீஸ்பூன்,
முந்திரிப் பருப்பு — 10,
கறிவேப்பிலை — 1 கொத்து,
நெய் — 2 ஸ்பூன்..

ஸ்டாக் ஹாப்பர்ஸ் செய்முறை:

அரிசியைக் கல்நீக்கி, களைந்து, ஊற வைக்கவும். பிறகு தேவையான உப்புப் போட்டு மிருதுவாக அரைக்கவும். நீரில் (கரைத்த தோசை மாவின் பதத்தில்) கரைத்துக் கொண்டு, அடி கனமான பாத்திரத்தில் கிளறி, கைக்கு ஒட்டாத பதத்தில் வந்தவுடன் இறக்கி மூடிவிட வேண்டும். பிறகு இதை 30 நிமிடங்கள் கழிந்ததும், பாலிதீன் பேப்பரில் ஓமப்பொடி அச்சினால் பிழிந்து, நன்கு வெயிலில் காய வைக்கவும். பிறகு, டப்பாவில் பத்திரப்படுத்தலாம். ஒரு வருடம் வரை நன்றாக இருக்கும்.

நாரியல் ஹாப்பர்ஸ்:

திடீரெனச் செய்ய வேண்டி வரும்போது இரண்டு, மூன்று ஹாப்பர்ஸ் எடுத்து (தேவையான அளவு) வெந்நீரில் மூழ்க வைக்கவும்., நீரை வடிக்கட்டிவிட வேண்டும். மூன்று நிமிடம் கழித்து, அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, கடுகு வெடிக்கவிட்டு, கடலை, உளுத்தம்பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு (அ) வேர்க்கடலை வறுக்கவும். இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் இவற்றையும் போட்டு நெய்யில் வறுத்துக் கொள்ளவும். வடிக்கட்டிய ஹாப்பர்ஸ் போட்டு, தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டு 2 நிமிடம், இலேசாக வறுத்தல் வேண்டும். இத்துடன் சட்னி, அல்லது தக்காளி சாஸ் போட்டுச் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

நிம்பூ ஹாப்பர்ஸ்:

மேற்கூறியவாறு செய்து தேங்காய்க்குப் பதில், எலுமிச்சைச் சாறு, மஞ்சள் பொடி, போட்டும், சீரகப்பொடி செய்து போட்டால், சூடாகச் சாப்பிட மணமாக இருக்கும்.

— திருமதி கோபாலன், புதுதில்லி — 29.

இரண்டாம் பரிசு: — டிபன் கேரியர்

இன்ஸ்டன்ட் பாத்

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கல் அரிசி — ½ படி,
பச்சரிசி — ½ படி,
கடலைப் பருப்பு — 100 கிராம்,
பாசிப் பருப்பு — 100 கிராம்,
பொட்டுக் கடலை — 100 கிராம்,
மிளகு — 25 கிராம்,
சீரகம் — 25 கிராம்,
எள் — 25 கிராம்,
உளுத்தம் பருப்பு — 100 கிராம்.

செய்முறை:

இரண்டு அரிசியையும் கழுவியபின் நன்கு

காய வைத்து எடுத்து இளம் சிவப்பாய் வறுக்கவும். சுத்தம் செய்த பருப்பு வகைகள், பொட்டுக் கடலையைத் தனித் தனியே சிவக்க வறுக்கவும். மிளகு, சீரகம், தேவையான உப்பு மூன்றையும் நன்கு வறுத்துப் பொடி செய்யவும். எள்ளையும் வறுத்துப் பொடி செய்து சேர்க்கவும். அரிசி மற்றும் பருப்பு வகைகளை மெஷினில் ரவை போன்று நைஸாக அரைத்து ரவை சல்லடையில் சலித்துக் கப்பியை நீக்கி விடவும்.

மாவுடன் மிளகு, சீரகம், எள், உப்பு கலந்த பொடியைச் சேர்த்துக் கரண்டியால் நன்கு கிளறி விடவும். இதுவே இன்ஸ்டன்ட் பாத்திற்கான மாவு. திடீர் உணவு தேவைப்படும்போது இந்த மாவில் ஒரு கப் மாவிற்கு இரண்டு கப் நன்கு கொதித்த நீர் விட்டு நன்றாக கிளறிச் சமமாய் அழுத்தி விட்டு மூடி வைத்திருந்து ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பின்னோ அல்லது அதற்கும் முன்னதாகவோ உபயோகிக்கலாம்! அந்த நேரத்தில் கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, இருக்குமானால் வாசனைக்காகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வெளி இடங்களுக்குச் செல்லும் போதும் இந்த மாவை எடுத்துச் செல்லலாம்! கொதி நீர் மட்டுமே தேவையானது என்பதால்.

— செல்வி ஜான்ஸி, தேனூர் — 9.

மூன்றாம் பரிசு: — டிபன் கேரியர்

சோள வடை

தேவையான பொருட்கள்:

காய்ந்த சோளம் — 1 கிலோ,
புழுங்கல் அரிசி — 400 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு — 400 கிராம்,
காய்ந்த மிளகாய் — கைப்பிடி அளவு,
சுக்கு, பெருங்காயம் — சிறு துண்டு,
உப்பு, காய்ந்த கறிவேப்பிலை — தேவைக்கு ஏற்ப.

மேற்கண்ட சாமான்களை மெஷினில் கொடுத்துப் பாதி மாவாகவும், பாதி நைஸ் ரவையாகவும் இருக்குமாறு அரைத்துக் கொடுக்கச் சொல்லவும். தேவையான போது சுமார் 200 கிராம் மாவைத் தண்ணீரில் பிசிறி வைத்து விட்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், கொத்துமல்லிக் கீரை, சேர்த்துப் பிசைந்து கொண்டு வாணலியில், ரீபைண்ட் ஆயில் காய்ந்ததும், மாவை வடை போல் தட்டிப் போட்டு எடுத்தால் "சோள வடை" ஐந்து நிமிடங்களில் தயார்.

— பி. அனுகிருஷ்ணமூர்த்தி, சேலம் — 5.

ஆறுதல் பரிசு: — தட்டு ஸ்டேண்ட்

திடீர் மசால் வடை

தேவையான பொருட்கள்:

கடலைப் பருப்பு: 1 ஆழாக்கு
உளுத்தம் பருப்பு — 1/4 ஆழாக்கு
மிளகாய்ப் பொடி — 1/2 டீஸ்பூன்,
உப்பு — தேவையான அளவு,
பெருங்காயப் பொடி — அரைக்கால் டீஸ்பூன்,
வெங்காயம் — 2 (பொடியாக நறுக்கியது
இஞ்சி — 1/4 அங்குலம் (பொடியாக நறுக்கியது)



* ஜான்ஸி

* வனஜா



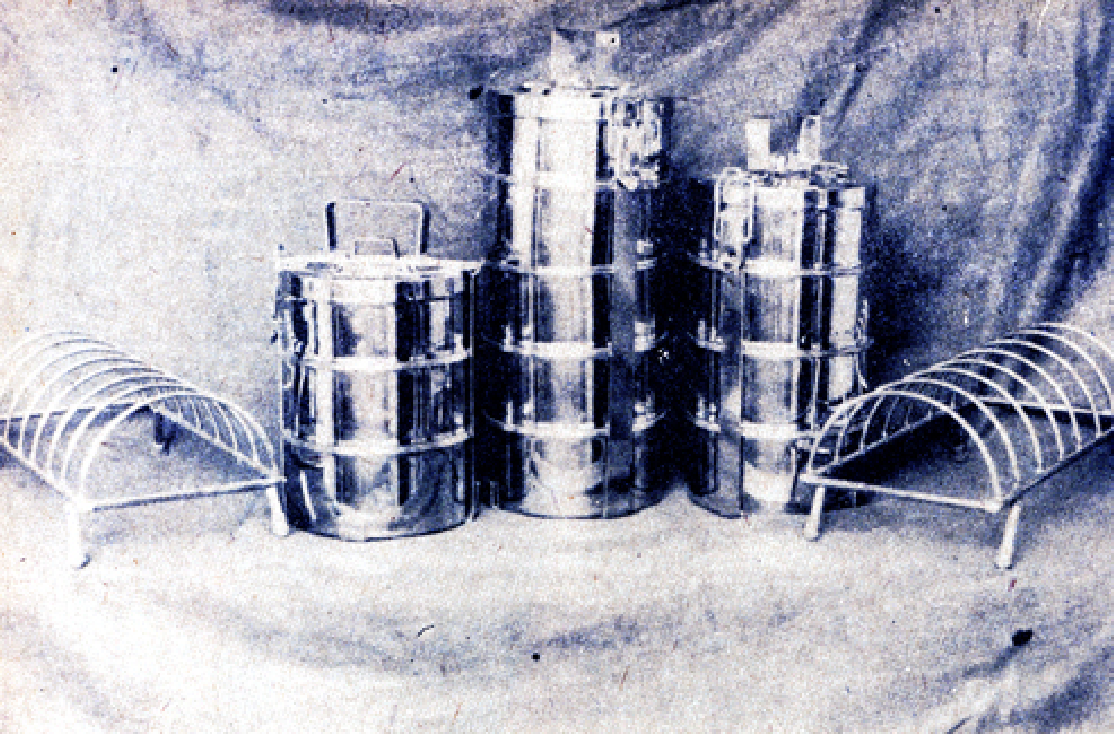
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லித் தழை — 2 டேபிள் ஸ்பூன் (பொடியாக நறுக்கியது)
சமையல் எண்ணெய் — 1/4 லிட்டர்.

செய்முறை:

நான்கு பங்கு கடலைப் பருப்புக்கு ஒரு பங்கு உளுத்தம்பருப்பு என்ற அளவில் எடுத்து இரண்டையும் ஒன்றாகச் சுமார் ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து நிழலில் இரண்டு நாட்கள் நன்றாகக் காய வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்பு அதை மிக்ஸியில் போட்டுக் கோதி ரவையைப் போல் பொடித்து டப்பாவில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். திடீர் மசால் வடை மிக்ஸ் ரெடியாகி விட்டது.

இனி திடீரென்று வந்து இறங்கும் விருந்தினரை வியப்பில் ஆழ்த்த மசால் வடை செய்யும் முறை:

காப்பிக்குத் தண்ணீர் வைக்கும் பொழுது தனியாக கனமான பாத்திரத்திலோ, வாணலியிலோ 2 டம்ளர் தண்ணீரைக் கொதிக்க வையுங்கள். திடீர் 'மிக்ஸி' லிருந்து 1 டம்ளர் மிக்ஸை எடுத்துக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் கொட்டிக் கிளறுங்கள். கெட்டியாகும் வரை ஸ்டவ்வை 'சிம்' மில் வைத்து, மூடி வேக விடுங்கள். இதற்குள் வெங்காயம், பச்சைக் கொத்துமல்லி இவைகளை நறுக்கி



பரிசுப் பொருட்கள்:

வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கெட்டியான வடை மாவை எடுத்துத் தட்டில் கொட்டி ஆற வைத்து, அத்துடன் உப்பு, காரப்பொடி, வெங்காயம், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி ஆகியவற்றை சேர்த்துப் பிசைந்து வடைகளாகத் தட்டி எண்ணெயில் பொறித்து எடுத்து தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறுங்கள்.

டிகாக்ஷன் பில்டரில் இறங்குவதற்கும் வடை ரெடியாவதற்கும் சரியாக இருக்கும்.

— சுந்தரா ரவீந்திரன், பம்பாய் — 5.

ஆறுதல் பரிசு: — தட்டு ஸ்டேண்ட்

சேனைக்கிழங்கு கட்லட்

தேவையான பொருட்கள்:

சேனைக்கிழங்கு — ½ கிலோ,
கடலை மாவு — ¼ கிலோ,
பெரிய வெங்காயம் — 2,
பூண்டு — 4 (உரித்தது),
கொத்துமல்லி — சிறிது,
பிரெட் ஸ்லைஸ் — 4,
எலுமிச்சம்பழம் — 1,
பொரித்தெடுக்க எண்ணெய் — ½ கிலோ,
தேவையான அளவு உப்பு,
ரஸ்க் தூள் (அ) பிரெட் தூள் 100 கிராம்,

செய்முறை:

சேனைக் கிழங்கை நன்றாக வேக வைத்து, மசித்து, எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு சிறிது நீரில் (அ) பாலில் பிரெட்டை ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், பூண்டு, கொத்து மல்லி, மூன்றையும் நறுக்கி அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு மசித்த சேனைக்கிழங்கு, அரைத்த மசாலா, பிரெட் மூன்றையும் பிசைந்து கட்டி இல்லாமல் சேர்ந்தாற் போல் இருக்கும்படி வைக்கவும். தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும்.

கடலை மாவை மிதமாக நீர் சேர்த்துக் கரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வும். சேனைக் கிழங்குடன் மசாலா, பிரெட் சேர்ந்த பிறகு அதை நமக்குத் தேவையான வடிவத்தில் கட்லெட் செய்து கடலை மாவில் முக்கி எடுத்து ரஸ்க் தூள் அல்லது பிரெட் தூளில் புரட்டி வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் போட்டு எடுக்கவும்.

— வனஜா பஞ்சாபகேசன், சென்னை — 78.

ரவாகேசரி ரவை பர்பி செய்யும் போது தண்ணீரின் அளவில் பாதி யளவு குறைத்துவிட்டுக் கெட்டி யான பாலைச் சேர்த்தால் சுவையா யிருக்கும்.

— விசாலாட்சி.

இந்தியாவிலேயே
முதன் முறையாக.

இயற்கையின்
இனிய
கனிச்சாறுகள் ...

... இப்போது
சிறிய
பைகளிலே!







Dattaram MDUT-1C-87

கூல்ஸிப் – தூய்மையான, புதுமையான, பழச் சாறு!

இயற்கையால் வளமூட்டப்பட்டது; கைபடாமல் தயாரிக்கப் பட்டது — இனி
சுவையுள்ளது; புத்துணர்ச்சி ஊட்டுவது; ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது — அப்படியே பருகலாம்!

சுத்தமான, எளிதில் எடுத்துச் செல்லக் கூடிய பைகளில் கிடைக்கின்றது — பருகியதும்
பையை எறிந்து விடலாம் — பயன்படுத்துவது எளிது; கையாளுவதும் எளிது.

* இலேசானது * உடையாதது * சுகாதாரமானது * இடத்தை அடைக்காது * விரைவில்
குளிர்வடையும் * நேரத்தை மிச்சப் படுத்தும்.



**இயற்கையின் மிகச் சிறந்த
அன்பளிப்பு**

மாங்கோ, ஆப்பிள்,
பைனாப்பிள், மற்றும் கிரேப்
ஜூஸ் — (24 பைகள்
கொண்ட எகானமி
பேக்கிலும் கிடைக்கிறது)

நீங்களே டாக்டராகாதீர்கள்!

இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானம் வியத்தகு முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கும் அதேசமயத்தில், புதிது, புதிதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு உபயோகிக்கப்பட்டு வரும் பல்வேறு மருந்துகளில் அதிகபட்சமான ரக மருந்துகள் நோயை உடனடியாக குணப் படுத்தினாலும் அவைகளினால் தீயபின்விளைவுகளும் (side effects) உண்டு என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட, கசப்பான உண்மையாகும். பல்வேறு ரக மருந்துகளில் இன்று பல்வேறு பெயர்களில் தயாரிக்கப்படும் அனல்ஜின் (Analgin) என்கிற மருந்து பொதுமக்களால் அதிக அளவில் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது.

அனல்ஜின் சாப்பிட்ட ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட பின்விளைவை ஒரு மருத்துவ நிறுவனம் வெளியிட்டுள்ள குறிப்பில் கூறப்பட்டுள்ளதாவது:

"அந்தமனிதன் சாப்பிட்ட ஓர் அனல்ஜின் மாத்திரையானது அவனுடைய இரத்தத்தில் உள்ள உயிர் அணுக்களை அழித்துவிட்டு, 'Agranulocytosis' என்கிற இரத்தத்திலுள்ள அணுக்களை அழிக்கக் கூடிய வியாதியை உண்டாக்கிவிட்டது. அந்த மனிதனுக்கு உடனடியாக புதிய இரத்தம் செலுத்தி, மிக உயர் தரமான முன்னேற்றமான கருவிகள் உள்ள மருத்துவமனையில் அந்த மனிதனைச் சேர்த்து, அவனைப் பிழைக்க வைத்தார்கள். அவன் உடனே அந்தவிதமான சிகிச்சையளிக்கப் பட்டிருக்கவில்லையென்றால் இறந்திருப்பான் என்பது உறுதி!' இரத்த நோய்களில் புகழ் பெற்ற இந்திய "மருத்துவர்கள் இது போன்று நோயாளிகள் தற்போது அதிக அளவில் வருவதாகக் கூறுகிறார்கள் என்றும் அந்த மருத்துவக் குறிப்பு கூறுகிறது.

'அனல்ஜின்' மருந்து பல்வேறு பெயர்களில் வெளிவருகின்றன.

இந்த மருந்துகள் ரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை உயிர் அணுக்களை மிக விரைவாகவும், அதிக அளவிலும் அழித்து விடுகின்றன. இதனால் நோய் உடனே பரவுகிறது. நோயாளி எதிர்ப்புச் சக்தி இல்லாததால் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறான். எதிர்ப்புச் சக்தி முற்றிலும் குறைந்து விடுவதால் நோயாளிக்கு மருத்துவ உதவி கிடைக்குமுன்பே இறக்க நேரிடுகிறது.

அனல்ஜின் எவ்வளவு அளவு, எத்தனை காலம் சாப்பிட்டால் இப்படிப்பட்ட பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்பது இன்னும் தீர்மானிக்கப்படவில்லை. சில சமயம் ஒரு மாத்திரையிலும், சில வருடங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதாலும் இவ்வித பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்பது மட்டும் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு அனல்ஜின் மருந்தினால் பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. ஆகவே இம் மருந்து சாப்பிட அவசியமேற்படும்போது இதைவிட குறைந்த தீமை விளைவிக்கும் மருந்தை சாப்பிடலாம். அப்படிப்பட்ட மருந்துகளும் இருக்கின்றன. உதாரணத்திற்கு 'பாரசிடமால்'

அனல்ஜின் மருந்துகளினால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள் ஆதாரப்பூர்வமாக நிரூபிக்கப் பட்டபின் பல மேல்நாடுகள் இந்த வகை மருந்துகள் தயாரிப்பையும், விற்பனையையும் தடைசெய்துவிட்டன. ஸ்வீடன், இங்கிலாந்து, ஆஸ்திரேலியா ஆகிய நாடுகளில் முற்றிலும் தடைசெய்துவிட்டன. பிரான்ஸ், பிலிப்பைன்ஸ், ஜப்பான், டென்மார்க் ஆகிய நாடுகளில் மருத்துவரின் சீட்டிற்கு மட்டுமே இம்மருந்துகளை விற்கலாம் என்ற சட்டம் போடப்பட்டிருக்கிறது. அமெரிக்காவில் அனல்ஜின் தடை செய்யப்பட்டதோடு, மருத்துவ புத்தகங்களிலிருந்து அந்தப் பெயரையே நீக்கிவிட்டார்கள்.

ஆனால் இந்தியாவில் அனல்ஜெஸிக் மருந்து அதிக அளவில் பயன்படுத்துவதோடு நில்லாமல், அவரவர்களே (டாக்டரின் சிபாரிசின்றி) பெயர் சொல்லி மருந்துக் கடையில் கேட்டு வாங்கியும், மருந்து கடைக்காரர் சிபாரிசின் பேரிலும் வாங்கிச் சாப்பிடுகிறார்கள். அது நமக்கு நாமே சவக்குழி தோண்டுவதற்குச் சமம். தகுந்த பரிசோதனையும், சிபாரிசும் இல்லாமல் எக்காரணம் கொண்டும் நாமாக இந்த வகை மருந்துகளை வாங்கி உட்கொள்ளக் கூடாது.

— துடுப்பதி வெங்கண்ணா

மகளுக்காக தந்தையே முடிவெடுக்கிறார்



"எண்ணங்கள்" மூலம் எழுச்சி ஊட்டியவர் டாக்டர் எம். எஸ். உதய மூர்த்தி. சமீபத்தில் கோவை வந்திருந்தார். பேட்டி கண்ட பொழுது:

பெண்களுக்குத் தனிப் பத்திரிகை, தனி அமைப்புக்கள் தேவைதானா?

ஆம். நிச்சயமாகத் தேவை. பெண்கள் தங்களுக்கு என உள்ள உரிமைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும், அவற்றை அடையவும் தனிப் பத்திரிகை, அமைப்புக்கள் வேண்டும். குறைந்த பட்ச அடிப்படை உரிமைகளாவது பெண்கள் பெற இவையே உதவும்.

அமெரிக்காவில் பெண் விடுதலை பார்த்து இருப்பீர்கள். அதோடு இந்தியாவிற்கும் அடிக்கடி வருவதால் இங்கேயுள்ள நிலையையும் பார்த்து இருக்கிறீர்கள். இதிலே என்ன வித்தியாசம்?

இங்கே பாரம்பரிய சூழ்நிலைகளுக்கு உட்பட்ட விடுதலையைத்தான் கேட்கிறார்கள். நாம் நம்முடைய பெண்களை இரண்டாம் பட்ச குடிமகள் மாதிரிதான் நடத்துகிறோம். அமெரிக்காவில் விடுதலை கேட்பதற்கும் இங்கே கேட்பதற்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது. இந்தியாவில் இன்னும் பெண்கள் தொழிலில் முன்னேறவில்லை. இன்னும் பெண்கள் டைப்பிஸ்ட்டாகவும், செகரட்டரியாகவும்தானே இருக்கிறார்கள்?

தொழிலில் சமவாய்ப்பு பெண்களுக்கு இருக்கிறதா? மானேஜ்மெண்ட் துறையில் பெண்கள் பிரகாசிக்க வாய்ப்பு இல்லையே? பணக்காரக் குடும்பங்களில், இங்கே (கோவையில்) சில மில் அதிபர்களின் மனைவிகள் மட்டுமே தொழில் துறையில் இருக்க முடிகிறது. ஆனால் ஒரு பெண் யாரையும் சார்ந்து இராமல் அவளால் தொழில் துறையில் உயர்ந்த நிலையில் பிரகாசிக்க வாய்ப்புக்கள் குறைவு இங்கே.

சம உரிமை பற்றி நிறையப் பேசுகிறார்கள். இதுபற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

பெண்களுக்குச் சம உரிமை வேண்டும் கண்டிப்பாகத் தேவை. உடல்ரீதியாக ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் வித்தியாசம் இருந்தாலும் பெண்களால் சிலவற்றில் பிரகாசிக்க முடியும்.

பெண்களுக்கு நிறையத் திறமைகள் உண்டு. பெண்களுக்கு உள்ளுணர்வு மூலம், அனுமானத்தின் மூலம் உணரக் கூடிய சக்தி அதிகம். ஆட்களை எடை போடும் திறமையும் இவர்களுக்கு அதிகம். சரியான விதத்தில் இந்தச் சக்திகளை உபயோகித்தால் முன்னேற்றம் உண்டு.

இங்கே சமஉரிமை இல்லை. சுதந்திரம் எங்கே இருக்கிறது? சில பெண்கள் 'நாங்கள் சந்தோஷமாக இருக்கிறோம். எங்களுக்கு என்ன குறை? எங்களுடைய ஹஸ்பெண்டு இப்படியே வைத்திருந்தாலும் எங்களுக்கு மகிழ்ச்சி. எதற்கு விடுதலை? என்கிறார்கள். இவர்கள் எல்லாம் 'இருளும் ஒரு பெருமை' என்கிற ரகம். ஆபிரகாம் லிங்கன் சில அடிமைகளைப் பார்த்து உங்களுக்குச் சுதந்திரம் வேண்டாமா என்ற பொழுது சில பேர் இதுவேசௌகர்யமாகிவிட்டது; பழக்கமாகி விட்டது என்றார்களாம். அது போலத்தான் சிலர் அடிமைத்தனத்திற்குப் பழக்கமாகி விட்டதால் சுதந்திரமே வேண்டாம் என்கிறார்கள்.

நம்முடைய வளர்ப்பு முறையே இயற்கையில் பெண்களின் திறமைகளைக் குறைத்து அடிமைப்படுத்தி விடுகிறது, இல்லையா?

அது முற்றிலும் உண்மை. நம்முடைய வளர்ப்பு முறையே தவறுதான். ஒரு தந்தை தன் மகனைப் பற்றி, தன் மகனின் எதிர்காலம் பற்றி யோசிக்கும் அளவு தன் மகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதில்லை. மகள் மட்டும் ஏதோ அவர் அடைத்த கூண்டிற்குள் இருப்பதாகவும் மகனுக்குச் சிந்திக்கவும் செயலாற்றவும் பூரண உரிமை, சுதந்திரம் கொடுக்கிறார்கள். மகளுக்காகப் பெற்றோர்களே சிந்தித்து முடிவு எடுக்கிறார்கள்.

பேட்டி: **பூங்கோதை குருதாஸ்**

பாசம்

உமா நாராயணசுவாமி

புகைந்து கொண்டிருந்த கரி அடுப்பை, விசிக் கொண்டிருந்தாள் ராஜம்.

"யாரோ, வராப்லே இருக்கே?" — சீதா ராமன் ஈஸிசேரிலிருந்தபடியே, மனைவியிடம் சொல்ல, "யாரு?" என்றபடியே நிலைப்படிக்கு வெளியில் வந்து பார்த்தாள் ராஜம்.

"அடியே! காமு... நீயா? என் கண்களையே நம்ப முடியலை! எத்தனை வருஷமாச்சு? உன்னைப் பார்த்து. 'என்ன, யாரு வந்திருக்கா பார்த்தீங்களா? உங்க மச்சினி காமாட்சி! உள்ளே வா! காமு!" என்றாள்.

"எல்லோரும் சௌக்கியம்தானே?" என்று கேட்டுக் கொண்டே உட்கார இடம் தேடினாள் காமாட்சி.

"இரு புடவை அழுக்காயிடும்! பாயை விரிக்கிறேன் உட்காரு!" என்று பாயை உதறிவிட்டு விரித்தாள் ராஜம்.

அதில் தன் கர்ச்சீப்பை விரித்து, உட்கார்ந்து கொண்டாள் காமாட்சி.

"எப்போது வந்தே. ஊர்லேர்ந்து! உன் வீட்டுக்காரர், குழந்தைகளெல்லாம் சௌக்கியம்தானே! அவர்களையும் அழைச்சுக்கிட்டு வர்றதுக்கென்ன! இந்தா! முதல்லே, இந்தக் காப்பியைக் குடி!" — காப்பி டம்ளரை நீட்டினாள் ராஜம்.

"அம்மா! இதுயாரும்மா?" — என்றாள், ஸ்கூலிலிருந்து உள்ளே நுழைந்த வித்யா.

"நல்லாத்தான் கேட்டே போ! இது உங்க பெரியம்மாடீ! பாத்தியா! காமு! நீ யாருன்னு கூடத் தெரியலை! அடிக்கடி, வந்து போனால் தானே! ஆமாம். வசந்தி என்ன படிக்கறா? குழந்தையிலேயே பார்த்தது அவளை! சுரேஷ் எப்படி இருக்கான்? அவன் பொறந்ததுதான் தெரியும்! அவனையாவது கூட்டிக்கிட்டு வரக் கூடாதா? முதல்லே காப்பியைக் குடி! ஆறிடப் போகுது!"

"ஐ! இது என்னது?" என்று கேட்டுக் கொண்டே, அப்பாவின் மடியிலிருந்து இறங்கி வந்த உஷா, பெரியம்மா, காமாட்சியின் ஹேண்ட் பேக்கை எடுக்க, காமாட்சி, தான் வாங்கி வந்த, அல்வாப் பொட்டலத்தை அவளிடம் கொடுத்தாள்.

அல்வாவைத் தின்ற உஷா, "இந்தப் புடைவை அழகாயிருக்கு!" என்று காமாட்சியின் புடைவையைத் தொட்டுப் பார்த்தாள்.

புடைவையில் ஒட்டிக் கொண்ட அல்வாவைத் துடைத்துவிட்டு, புடைவையை இழுத்துக் கொண்டாள் காமாட்சி.

"காமு... குழந்தைகளெல்லாம் இப்பத்தான் உன்னையே பார்க்கறா. நீ நாலு நாளாவது இங்கே இருந்துட்டுப் போ."

"இதோ! பாரு! ராஜம். இப்போ, நான் யாருக்கும் தெரியாமத்தான் இங்கே வந்திருக்கேன். என் நாத்தனாருக்குத் தெரிஞ்சா, கோவிச்சுப்பா. மேலும், அவளுக்கு உடம்பு வேறு சரியில்லை. அதனால், இன்னொரு நாளைக்கு வந்து இருக்கேன்" — சட்டென்று தன் நாத்தனாரை நோயாளியாக்கினாள் காமாட்சி.

இதைக் கேட்டதும், ராஜத்தின் முகம் வாடி விட்டது.

"எத்தனையோ வருஷம் கழிந்து, இப்போ தான் உன்னைப் பார்க்கறேன். உன்னிடம் நிறைய பேசணும் போல இருக்கு. சின்ன வயசிலே உன் பின்னாடியே சுத்திண்டிருப்பேன். கொஞ்ச நேரத்துலே, கார்த்திக்கும், சங்கரும் காலேஜிலேருந்து வந்துடுவாங்க. இன்னிக்கு ஒருநாள் இருந்துட்டுத்தான் போயேன்!"

"அதான்... அப்புறமா வர்றேன்னு சொன்னேனே!" — என்று குங்குமத்தை நெற்றியில் இட்டுக் கொண்டு, அவளிடமும், அவள் கணவரிடமும் சொல்லிக்கொண்டுகிளம்பிச் சென்றாள், காமாட்சி.

அவள் இங்கு தங்காதது சீதாராமனுக்கு ஆச்சரியமாக இல்லை. ஏனென்றால், இங்குள்ள அசௌகரியங்கள் அவளுக்குப் பிடிக்காது என்பது அவருக்குத் தெரியும்.

"உன் பெண் வசந்தியையாவது இங்கு அனுப்பு. வித்யாவுடன் சேர்ந்து இரண்டு நாட்களாவது இருக்கட்டும்!" — கலங்கிய கண்களுடன் தன் அக்கா போவதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் ராஜம்.

"என்ன காமு, இவ்வளவு லேட்? உனக்காகத்தான் 'வெயிட்' பண்றோம். சீக்கிரம் கிளம்பு. 'பிக்சர்' ஸ்டார்ட் ஆகிறதுக்குள்ளே போகணும்" — 'டை'யை சரி செய்து கொண்டே, மனைவியை அவசரப்படுத்தினார், கணவர் ராஜாமணி.

"என்ன செய்கிறது? எப்படியும் என் தங்கை வீட்டைத் தாண்டித்தான் நாம் போகணும். அவள் கண்ணில் பட்டால், 'ஏன் உடனே வரவில்லை?' என்ற கேள்வி வரும். அதனால், பேருக்கு தலையைக் காட்டிவிட்டு வந்தேன். எனக்கு அவள் வீடே கொஞ்சம் கூடப் பிடிக்கவில்லை. இந்த லட்சணத்திலே நம்ம வசந்தியை வேறு அங்கு அனுப்பி வைக்கணுமாம்."

"அம்மா! நான் அப்போ சித்தி வீட்டுக்குப் போகட்டுமா?" என்றாள் வசந்தி.

"அசடு! நீ அங்கு போனால், அடுத்த நிமிஷமே திரும்பி வந்துடுவே. 'சிம்னி லைட்,' 'பொதுக் கக்கூஸ்' வேறே!"

"சரி, சரி, சீக்கிரம் கிளம்பு." என்றார் ராஜாமணி.

"கொஞ்சம் இருங்க. புடைவையை மாத்திக்கிட்டு வந்துடறேன். அங்கு ஒரே குப்பை, தூசி. அந்தப் பெண் உஷா வேறு புடைவையைப் பிடித்துப் பிடித்துப் பார்த்து, நாசமாக்கிவிட்டது!"

காமாட்சியின் குடும்பம், அவள்.

நாத்தனார், அவளது குடும்பம், அனைவரும் காரில் ஏற, கார் சினிமா தியேட்டரை நோக்கி கிளம்பிச் சென்றது.

காமாட்சி, குடும்பத்துடன் வருவாள் என்று ஒரு வாரமாய் வாசலையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் ராஜம். கடைசியில், தன் மகன் கார்த்திக்கை அவள் நாத்தனாரின் வீட்டிற்கு அனுப்பி, விசாரித்து வரச் சொன்னாள்.

கார்த்திக் திரும்பி வந்ததும், "என்னடா! கார்த்திக், காமு என்ன சொன்னா? அவங்கள்ளாம் எப்போ வராங்களாம்? வந்தால் பொரிக்கறதுக்கு அப்பளம் இல்லை. வரும்போது கணக்குலே சொல்லி வாங்கிக்கிட்டு வரச் சொல்லணும்னு நெனச்சேன். மறந்தே போயிட்டேன்."

"இல்லேம்மா... அவங்கள்லாம் இன்னிக்கு சாயங்காலம் டிரெயினில் ஊருக்குப் போகப் போறாங்களாம்..."

"என்ன ஊருக்கா?"

"ஆமாம், பெரியப்பாவுக்கு லீவே இல்லையாம். குழந்தைகளுக்கு ஸ்கூல் திறந்துட்டாங்களாம். அதனால், உடனே போகணுமாம். அடுத்த தடவை வர்றதாகச் சொல்லச் சொன்னா."

ராஜத்திற்குப் பெரிய ஏமாற்றமாக இருந்தது.

ஆனால், சீதாராமன் இதை எதிர்பார்த்தார்.

"முன்பே தெரிந்திருந்தால், நானாவது குழந்தைகளைப் போய் பார்த்துட்டு வந்திருப்பேன். திரட்டிப் பால் கிண்டிக் கொடுக்கணும்னு பாலுக்கு வேறே சொல்லியிருக்கேன். அவளுக்கு ஒரு ரவிக்கைத் துணியாவது வைச்சுக் கொடுக்கணும்! இங்கே பாரு! கார்த்திக், நடுக்கட்டு வீட்டுல நான் கேட்டேன்னு சொல்லி, ஓர் இருபது ரூபாய் வாங்கிக்கிட்டு வா!" என்றான்.

"என்னம்மா இது! போன வாரம்தானே, எனக்குக் காலேஜ் பீஸ் கட்டப் பணமில்லைன்னு வாங்கினே. இப்போ, மறுபடியும் போய்க் கேக்கறதுக்கு எனக்கு வெட்கமாய் இருக்கும்மா."

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை. பாவம்! காமு. அங்கே என்ன பிக்கு. பிடுங்கலோ அவளுக்கு. இல்லாட்டா, இங்கே வராம போக மாட்டா. நாம்தான் ஸ்டேஷனுக்குப் போயாவது அவளைப் பார்க்கணும்.." என்று தானே போய் இருபது ரூபாய் கேட்டு வாங்கி வந்தாள்.



ராஜம் ஒவ்வொரு கம்பார்ட்மெண்டாக, காமாட்சியைத் தேடினாள்.

"அதோ! பெரியம்மா!" என்று கார்த்திக் சொல்லவும், ராஜம் வேகமாக அந்த கம்பார்ட்மெண்டை நோக்கிச் சென்றாள்.

"என்னடீ! காமு... இப்படி திடீர்னு ஊருக்குக் கிளம்பிட்டே?"

குரல் வந்த திசையில் திரும்பினாள் காமாட்சி.

அங்கே, தன் தங்கை ராஜம் நிற்பதைப் பார்த்தாள்.

அவள் ஸ்டேஷனுக்கே வந்துவிடுவாள் என்று கொஞ்சமும் எதிர்பார்க்கவில்லை.

"நீ என்னடீ ராஜம், இப்படி அரக்கப் பறக்க ஸ்டேஷனுக்கு வரணும்?"

"ரொம்ப நல்லாயிருக்கே... உனக்குத்தான் குழந்தைகளை அழைச்சுக்கிட்டு வர முடியலே. நானாவது வந்து பார்க்க வேண்டாமான்னுதான் வந்துட்டேன். வசந்தி! என்னைத்-தெரிகிறதா? சுரேஷ் எங்கே?" — என்று கேட்டுக் கொண்டே பையிலிருந்து வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், ரவிக்கைத் துணி இவற்றை காமாட்சியிடம் கொடுத்துவிட்டு, அவசர அவசரமாகக் கிண்டி எடுத்து வந்த கேசரியை சுரேஷின் கையில் கொடுத்துவிட்டு, "என்ன அத்திம்பேர், சௌக்கியமா?" என்று கேட்கவும், ரயில்கிளம்பவும் சரியாக இருந்தது.

ராஜம் தன் அக்காவின் கையைப் பிடித்தபடியே ரயிலின் கூடவே சிறிது தூரம் சென்றுவிட்டு, பின் புடைவைத் தலைப்பால் தன் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

"என் தங்கைக்குக் கொஞ்சம் கூட இங்கிதமே தெரியாது. உங்கள் அக்கா வாங்கிக் கொடுத்த பட்டுப் புடைவை எங்கே, இந்த ரவிக்கைத் துணி எங்கே, அவர்கள் நம்மைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்கள். இவளை ஸ்டேஷனுக்கு வரச் சொல்லி யார் அழுதார்கள்?"

காரும், பங்களாவுமாக இருக்கும், தன் நாத்தனார் தன் தங்கையின் ஏழ்மை நிலையைப் பார்த்து, எங்கே தன்னையும் குறைத்து மதித்து விடுவாளோ என்ற பயம். மேலும், அவள் பெண் வசந்தியை அவள் நாத்தனார் பையன் பிரபுவுக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்று வேறு கற்பனை செய்து கொண்டிருந்தாள்.

வருடங்கள் ஓடிவிட்டன.

கார்த்திக், 'ஸ்டேட்ஸு'க்குப் போய் விட்டான். சின்னவன் 'சங்கர் பேங்கில் 'காஷியராக' வேலை பார்த்து வந்தான். அப்பா சீதாராமன், ரிடையரானதும், லோன் போட்டு, மாம்பலத்தில் ஒன்றரை லட்சத்தில் ஃப்ளாட் வாங்கி எல்லோரையும் கூட்டிக் கொண்டு போய்விட்டான்.

கார்த்திக் லெட்டர் போட்டிருந்தான்.

வித்யாவுக்கு, 'ஸ்டேட்ஸிலேயே நல்ல வரன் இருப்பதாயும், அவனுடைய அம்மா, அப்பா எல்லோரும் மெட்ராஸில்தான் இருப்பதாகவும், உடனே பேசி நிச்சயம் செய்து விடவேண்டுமென்றும் எழுதியிருந்தான்.

ராஜத்திற்கு ஒன்றும் ஓடவில்லை.

மாப்பிள்ளை வீட்டில் பையனுக்கு லீவு அதிகம் இல்லாததால், உடனே பேசி வெற்றிலை, பாக்கு, மாற்ற வேண்டும் என்று சொல்லிவிட்டதால், யாரையும் அதிகம் கூப்பிட முடியாமல் உடனே நிச்சய தாம்பூலம் நடந்தது.

சின்ன வயதிலே தன்னை மிகவும் கஷ்டப்பட்டு அம்மா வளர்த்ததை மனத்தில் கொண்டு நகைகளாக வாங்கி வந்து அம்மாவின் கழுத்தில் அடுக்கினான் கார்த்திக்.

ஒரே யூனிஃபார்மைத் துவைத்து, துவைத்துப் போட்டுக் கொண்டு படித்த வித்யாவிற்கு விதவிதமான புடைவைகள், உஷாவிற்கும் நிறைய துணிமணிகள் என்று வாங்கிக் குவித்தான்.

சங்கர் மெட்ராஸிலேயே பெரிய சத்திரமாகப் பார்த்து அட்வான்ஸ் கொடுத்து, மற்ற வேலைகளையும் அவனே கவனித்து வந்தான்.

கார்த்திக், சங்கர் இருவருமே அப்பாவை துரும்பைக் கூடத் தூக்க விடாமல் பார்த்துக் கொண்டனர்.

காமாட்சி, தன் கணவர் குழந்தைகளுடன் நேராகத் தன் தங்கை ராஜத்தின் வீட்டிற்கு வந்து இறங்கினாள்.

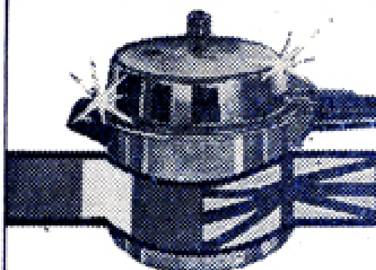
"அடடே! 'காமுவா? வா! வா!"

"என்னடீ ராஜம்! ஒரு லெட்டர் போடக் கூடாதா? முன்னாடியே வந்து உனக்கு ஒத்தாசையாக இருந்திருப்பேனே! அதிருக்கட்டும். புதுப் பெண்ணை எங்கே காணோம்?" என்று வித்யாவின் கன்னத்தில் செல்லமாகக் கிள்ளிவிட்டு, தான் வாங்கி வந்த பூவைக் கொத்தாக எடுத்து அவள் தலையில் வைத்துவிட்டு, ராஜத்தின் தலையிலும் வைத்துவிட்டாள்.

"என்னடா கார்த்திக்! எங்கே போயிட்டு

இட்லி மாவை ஒரு நாள் புளிக்க வைத்துதான் இட்லி செய்ய வேண்டும் என்பது இல்லை. காலையில் மாவு அரைத்து மதியம் டிபனுக்குச் செய்யலாம். எப்படி? காலையில் மாவை அரைத்து பாத்திரத்தில் போட்டு, அந்தப் பாத்திரத்தை மெலிதான வெள்ளைத் துணியால் சுற்றி, மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் வெயிலில் வைக்கவும். அப்படி வைத்தால் மாவு நன்றாக பொங்கி வரும். பிறகு எடுத்து இட்லி செய்தால் பூப்போல மிருதுவாக இருக்கும்.

— இந்திரா



People around the world are using stainless steel pressure cookers,

... because a stainless steel pressure cooker

- has the shine and strength which no other material has,
- is longer lasting and easy to maintain
- cooks faster and saves upto 30% fuel
- can withstand very high pressures and thus is totally safe.

Stainless Steel is the most hygienic metal used for kitchen ware.

In India, Butterfly offers a carefull blend of international and traditional Indian design to suit the need of every Indian housewife. —And has the backing of 40 years expertise in the manufacture of quality stainless steel kitchenware.

Butterfly

STAINLESS STEEL PRESSURE COOKER



Save on the cost of Lid
Buy Pressure Cooker and
Pan together



MANUFACTURED BY :

GANGADHARAM ENTERPRISES

147, Karapakkam Village Old Mahabalipuram Road, Madras - 600 096. Ph: 552587, 555127, 412091.

நியூட்ராமுல் சக்தி



க்ரீம் வளம்கொழிக்கும் அமுல் பால். நலம் தரும் மால்ட். இனிமைமிக்க கோக்கோ. சும்மாகுமா! இவற்றின் நற்பயன்களைத் தான் வழங்குகிறது நியூட்ராமுல். எதனுடனும் மிஞ்சமுடியாத நயவிலையிலே கிடைக்கிறது!

	1000 gms.	500 gms.	Refil.
நியூட்ராமுல்	37.21	19.29	–
மால்டோவா	43.75	24.65	22.79
பூஸ்ட்	–	24.89	23.06
போர்ன்விடா	47.48	24.67	22.81

Prices as on 1st January, 1987. Local taxes extra.





தயாரித்து விற்பவர்:
குஜராத் கோ-ஆபரேட்டிவ் மில்க்
மார்க்கெட்டிங் ஃபெட. லிட்.,
ஆனந்த்-388 001.

அமுல் வழங்கும்

நியூட்ராமுல்

விளங்குங்கள் நியூட்ராமுல் வஸ்தாத்தாக

daCunha/GCM/135/86 TAM

வரே? ராஜம் முதலில் அவனுக்குக் காப்பி கொடு. வாடா! சங்கர். இப்படி இளைச்சு, துரும்பாப் போயிட்டியே. பாவம்... உனக்குத்தான் அலைச்சல் ஜாஸ்தி. அடியே! ராஜம். உன் வீட்டுக்காரருக்கு கால் எப்படி இருக்கு? அங்கு நான் தினமும் கவலைப்பட்டுக்கிட்டே இருப்பேன்.'' என்றபடியே தன் பக்கமாக வந்த உஷாவைப் பார்த்ததும் ''அடி! உஷாக் கண்ணு! வாடீ! பெரியம்மாகிட்டே...'' என்று அவளை இழுத்து, அணைத்துக் கொண்டாள்.

ஃபோன் ஒலித்தது.

காமாட்சி ஃபோனை எடுத்தாள்.

அவள் நாத்தனார் பேசினாள்.

''என்ன! நான் அங்கே வரணுமா? இல்லைக்கா. நான் என் தங்கையுடன் நேராக கல்யாண மண்டபத்துக்குப் போயிடுவேன். அங்கே பார்த்துக்கலாம்'' — போனை வைத்து விட்டாள்.

''யார் பேசினது?'' — என்று கேட்டுக் கொண்டே, காப்பியை ஆற்றிக் காமாட்சியிடம் கொடுத்தாள் ராஜம்.

''வேறே யார், என் சிடுசிடு நாத்தனார் தான். நான் அங்கே வரணுமாம். ரொம்ப வருஷம் கழிச்சு உன்னைப் பார்க்கறேன். நீயும், நானும் ஒன்றாகவே சாப்பிடுவோம். ஒன்றாகவே தூங்குவோம். இப்போ, உன்னை விட்டுட்டு நான் அங்கே போனால், என் மனசு கேட்குமா? நீயே சொல்லு'' -என்று கேட்டுவிட்டு ''நீ காப்பி குடிச்சியா?'' என்றாள்.

சீதாராமன் வந்த சிரிப்பை அடக்கிக் கொண்டார்.

''அம்மா! நான் அத்தை வீட்டுக்குப் போயிட்டு வரட்டுமா?'' என்றாள் வசந்தி.

''இதோ பாரு, வசந்தி! இப்போ கார்த்திக் அண்ணா வந்ததும் அவனோட கார்லே நம்மையெல்லாம் கல்யாண மண்டபத்துக்குக் கூட்டிக்கிட்டுப் போவான். இப்போ, அத்தை வீட்டுலே உனக்கென்ன காரியம்? வித்யாவும், நீயும் ஒத்த வயசு. அவளுக்குத் துணையா, அவளோட பேசிக்கிட்டு இரு! போ!'' — என்று மகளை விரட்டினாள் காமாட்சி.

வித்யாவுக்கும் பெரியம்மாவின் பேச்சு ஆச்சரியமாக இருந்தது.

கல்யாணம் ஜாம், ஜாமென்று நடந்து கொண்டிருந்தது. ஒரு பக்கம் 'வீடியோ' எடுத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். இன்னொரு பக்கம் பெரிய நாதஸ்வர வித்வானின் கச்சேரி தேனாகக் காதில் விழுந்தது.

காமாட்சி, தன் மாமியார், மச்சினர், ஓர்ப்படி, கொழுந்தன் என்று ஒவ்வொருவரையும் அழைத்து வந்து, தன் தங்கை ராஜத்தை அவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தி வைத்தாள்.

''ராஜம், திரும்பு! பூ, சரியாக இல்லை'' என்று சரி செய்துவிட்டாள்.

ஜானலை வாங்கி வந்து மணப்பெண் வித்யாவிடம் கொடுத்தாள்.

''சங்கர்! எங்கே போயிட்டே? பெரியப்பா உன்னை ரொம்ப நேரமாகத் தேடினார் வா!'' என்று அவனைத் தன் கணவரிடம் அழைத்துச் சென்றாள்.

திருமணம் முடிந்து ஒவ்வொருவராகக் கிளம்பினார்கள். காமாட்சி ராஜத்தைக் கட்டிக் கொண்டு அழுதாள். ''ராஜம்! உன்னைவிட்டு, பிரியவே எனக்கு மனசே யில்லை. இவ்வளவு சீக்கிரம் உங்களையெல்லாம் விட்டுட்டு ஊருக்குப் போறோமேன்னு இருக்கு! எல்லோரும் ஊருக்குக் கண்டிப்பாக வாருங்கள்'' என்றாள் கண்கலங்க.

''அடுத்தாற்போல, வசந்தி கல்யாணம் தானே! கண்டிப்பாக வருவோம்'' என்றாள் ராஜம் வெகுளியாக.

''இதோ! பாரு ராஜம். வசந்திக்கு நல்ல ஜாதகமாக நீயே பார். என்ன இருந்தாலும் என்னைவிட உனக்கு அனுபவம் ஜாஸ்தி! அடிக்கடி வந்து போங்க. அப்போதான், குழந்தைகளுக்கும் 'பாசம்'னா என்னன்னு புரியும்'' — என்றாள் புடைவையால் கண்களைத் துடைத்தபடியே.

சீதாராமனுக்கும் நிறையவே புரிந்தது — 'பாசம்' என்பது எப்படி வருகிறது? என்று!

மீன்களில் பொட்டாசியம், சோடியம், கால்சியம், மக்னீஷியம், பாஸ்பரஸ், சல்பர், சிலிகான், புளோரின் போன்ற இரத்த விருத்திக்குத் தேவையான சத்துக்கள் இருக்கின்றன. புரோட்டீன், உலோகச் சத்துக்களும் மலிந்து கிடக்கின்றன. எனவே குடும்பத் தலைவிகள் மீன்களை வாங்கிச் சமைக்க வேண்டும்.

— ஆர். ஜெயலட்சுமி.

மைதா மாவில் தட்டையும் செய்யலாம். மைதா மாவை அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு தண்ணீர் எதுவும் விடாமல் குக்கரில் வைத்து ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் வேகவிடவும். பிறகு மாவுடன் சிறிது உளுத்தம் மாவு தேவையான அளவு உப்பு, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து தட்டை செய்து பாருங்கள். நெய் போல கரையும்.

— இந்திரா



பாரதத்தின் முதல் பெண் மருத்துவர்

சரியாக 122 வருடங்களுக்கு முன் 31.3.1865 பூனாவில் வளமிக்க ஜோஷி குடும்பத்தில் பிறந்தார் யமுனா. இவர் ஐந்தாவது வயதில், பெண்கள் முன்னேற்றத்தில் ஆர்வமுள்ளவரும், தபால் இலாகாவில் கிளார்க்காக இருந்தவரும், மனைவியை இழந்தவருமான திரு. கோபால் விநாயக் ஜோஷி என்பவரிடம் முறைப்படி வடமொழி கற்க ஆரம்பித்தார். இவர்கள் பிணைப்பு திருமணத்தில் முடிந்தது. 1874 ஆம் வருடம் ஒன்பது வயது யமுனாவிற்கும் ஜி. வி. ஜோஷிக்கும் திருமணம் நடந்தது. வழக்கப்படி திருமணத்திற்குப் பின் யமுனாபாய் ஆனந்தி பாய் ஆனார்.

திருமணமான நான்காவது வருடம் ஆனந்தி பாய் ஒரு குழந்தைக்குத் தாயானார். பிறந்து ஒரு வாரம் கூட இல்லாமல் குழந்தை இறந்து விட்டது. மனமுடைந்த ஆனந்தி பாய் தகுந்த மருத்துவ உதவி இருந்திருந்தால் தன் குழந்தையைக் காப்பாற்றி இருக்கலாமே என வருந்தினார். தானே டாக்டருக்குப் படித்து நாட்டுக்கும், தன்னையொத்த பெண்களுக்கும் சேவை செய்யத் தீர்மானித்து அமெரிக்காவில் பிலடெல்பியா பெண்கள் மருத்துவக் கல்லூரியில் படிக்க முடிவெடுக்கிறார். அந்தக் காலக் கட்டத்தில் இது சாதாரண விஷயமா?

பள்ளி, கல்லூரிப் படிப்பு என்பது பெண்கள் கனவு கூட காண முடியாத அந்தக் காலத்தில் சமூகத்தினரின் எதிர்ப்பு, பணம் பற்றாக்குறை போன்ற பல இன்னல்களை கடந்து 7.4.1883 இல் கல்கத்தாவில் கப்பலேறி அமெரிக்காவை அடைந்து எம். டி. முடித்து வெற்றியுடன் தாய் நாடு திரும்ப ஆயத்தமானார். நாடு திரும்பும் முன்பே கொல்ஹாபூர், மஹாராஜா, "கொல்ஹாபூர்" "ஆல்பர்ட் எட்வர்டு" மருத்துவமனையில் பெண்கள் பிரிவு தலைமை மருத்துவர் பதவிக்கான வேலை நியமன உத்தரவை அனுப்பி வைத்தார்.

நியூயார்க்கிலிருந்து கப்பலில் கிளம்பிய ஆனந்தி பாய் ஒரு மாதம் கழித்து பம்பாயை அடைந்தார். எதிர்ப்புத் தெரிவித்த அத்தனை பேரும் கரையில் கோலாகலமான வரவேற்பளித்தனர். ஆனால் பயணத்தின் போதே உடல் நலம் குன்றிய இவர் கடுமையான "நிமோனியா" ஜுரம் கண்டு தனது இருபத்திரண்டாவது வயதில் தனது லட்சியத்தின் மறுபாதி நிறைவேறாமலேயே இறந்து விட்டார். அப்போது தாயாகவும், தாதியாகவும், பணிவிடை செய்தவர் கணவர் கோபால் ஜோஷிதான்.

வரதட்சிணைக்காக மனைவியை மண்ணெண்ணெய் ஊற்றிக் கொளுத்தும் இந்நாளைய கணவர்களுக்கிடையே இவர் எப்பேர்ப்பட்டவர் என நினைத்து மனம் சிலிர்க்கிறது. சரியாக 100 வருடங்களுக்கு முன்பு, ஆசானாக, அன்புக் கணவனாக, மனைவியின் முன்னேற்றத்திலும், லட்சியத்திலும் அக்கறை கொண்டவராக, பாரதத்தின் முதல் மருத்துவரை உருவாக்கிய பேற்றை பெற்றவருமாக விளங்கினார் திரு. கோபால் விநாயக் ஜோஷி!

— ராமலட்சுமி



கண் - சில விளக்கங்கள்

—Dr. கோபால்சாமி

(சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி)

கே: காடரேக்ட் அறுவை சிகிச்சை சிலருக்குப் பலனளிக்காமல் போவது ஏன்?

ப: காடரேக்ட் ஆபரேஷன் செய்வதற்கு அதிக பட்சம் பதினைந்து நிமிடங்களே ஆகும். ஆனாலும் ஆபரேஷனுக்கு முன்னும், பின்னும் நோயாளி பல எச்சரிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், இருமல், ஆஸ்த்மா, இருதய நோய், மலச்சிக்கல், பல் நோய், மருந்துக்கு ஒவ்வாமை போன்றவற்றில் எந்தக் குறைபாடு இருப்பினும் நோயாளி கண் மருத்துவரிடம் முன்னதாகவே கூறித் தக்க சிகிச்சை பெற வேண்டும். ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு சில நாட்கள் வரையில் இருமுதல், தும்முதல், வாந்தி எடுத்தல் கூடாது. தலையில் தண்ணீர் ஊற்றிக்கொள்வது, கனமான பொருட்களைத் தூக்குவது, தலையை அழுந்த வாரி சிடுக்கு எடுப்பது, குனிவது, போன்ற செயல்கள் கண்களுக்கு அதிர்ச்சியைத் தரும்.

கண் மருத்துவர் தரும் மருந்தை கண்களில் தவறாமல் போடுவதோடு வெளிச்சத்தை அதிகம் பார்க்காமல் கண்ணுக்குத் திரை போட வேண்டும். மேற்கண்ட எச்சரிக்கைகளைச் சரிவரக் கடைப்பிடிக்காவிட்டால் பார்வை சரியாகத் தெரியாது. தக்க கண்ணாடியை அணிய வேண்டியதும், அவசியமாகும். ஒரு மாதம் வரை, வாரம் ஒரு முறையாவது கண் மருத்துவரிடம் சென்று கண்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கே: ரெட்டினா விலகுமா? இதற்கு என்ன சிகிச்சை?

ப: அடி படுவதாலோ, திரை பலவீனமாக இருப்பதாலோ ரெட்டினா அது இருக்க வேண்டிய இடத்தை விட்டுச் சற்று அகன்று விடலாம். இதனால் நேர்ப் பார்வை மட்டும் இருக்கும். பக்கப் பார்வை இருக்காது. உடனடியாகச் சிகிச்சை அளித்தால் மட்டுமே பலன் இருக்கும். அறுவை சிகிச்சை மூலமும், லேசர் ஒளிக்கதிர் மூலமும் ரெட்டினாவை அதனுடைய பழைய இடத்தில் பொருத்தலாம்.

கே: மாலைக்கண் வியாதி பரம்பரை வியாதியா? இதற்குச் சிகிச்சை உண்டா?

ப: மாலைக்கண் நோய் பரம்பரை நோய் தான். விழித்திரையில் உள்ள பார்வை செல்களின் எண்ணிக்கை குறைவதாலோ, அல்லது செல்கள் சிறிது சிறிதாகப் பழுதடைவதாலோ முதலில் பார்வை மங்கும். குறைந்த ஒளியில் கண் தெரியாது. நாளடைவில் பார்வை மங்கிக் கொண்டே வந்து முழுப்பார்வையும் போய்விடும். இந்நோய் இளம் வயதிலேயே வரும். இதற்குத் தக்க சிகிச்சை ஏதும் இல்லை என்றே கூறலாம்.

கே: தலைவலி வருவதால் கண்கள் பாதிக்கப்படுமா?

ப: கண், மூக்கு, வாய் ஆகியன மூளையின் அருகில் இருப்பதால் இவ்வுறுப்புக்களுள்

ஏதேனும் ஒன்றுக்குக் கேடு நேர்ந்தாலும் தலையிலே வலி தோன்றும். அவற்றுள் கண் மிக நுட்பமான உறுப்பு. கண்ணில் நோய் தோன்றினாலும், பார்வை நரம்புகளுக்கும், கண் தசைகளுக்கும் சோர்வு ஏற்பட்டாலும் தலைவலி ஏற்படும். தொடர்ந்து தலைவலி வந்தால் கண் மருத்துவரை நாடித் தக்க சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

கே; மாறுகண் பார்வை உடையவர்களின் குறையைச் சரி செய்ய இயலுமா?

ப: முடியும். மாறுகண் சிலருக்கு எப்போதாவது ஏற்படும். அதுவும் குறைவாகத் தோன்றும். இத்தகைய குறையை அதற்கென உள்ள பயிற்சி மூலம் சரி செய்து விடலாம். சிலருக்கு ஒரு விழி மட்டும் இயல்பாக இயங்கும். மற்றது இயங்காது. இவர்கள் பார்வை எப்போதுமே மாறுகண் பார்வையாக இருக்கும். இக்குறையை அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரியாக்க வேண்டும். கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் சரியாக இயங்காத விழி நாளடைவில் பார்வையை இழந்து விடும்.

கே: நன்முகப் பார்வை உள்ளவர்களுக்குத் திடீரென்று இரு கண் பார்வையும் போகக் காரணமென்ன?

ப: திடீரென்று கண்ணுக்குள் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுவதாலும், ரெட்டினா விலகுவதாலும் பார்வை போய்விடும். இதற்கு உடனடி சிகிச்சை கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். மனோதத்துவ அடிப்படையில் கூடப் பார்வை இழப்பதாக உணர்வார்கள். ஆனால் அப்போது பார்வை உறுப்புக்கள் பழுதடைவதில்லை. மனநிலைதான் காரணம்.

கே: மது, சிகரெட், போதைப் பொருட்களால் கண் பார்வை பாதிக்கப்படுமா?

ப: நிச்சயமாகப் பாதிக்கப்படும். இப்பொருட்களில் உள்ள நிகோடின் என்னும் நச்சுப் பொருளால் பார்வை நரம்புகள், மூளையின் பார்வை உணர்வுப் பகுதி ஆகியவை பாதிக்கப்படலாம். இதனால் கண்ணின் பைனகுலர் விஷன் என்னும் தன்மையை மூளையால் சரியாக உணர முடியாமல் போய்விடும். அப்போது பொருட்கள் இரண்டிரண்டாகத் தெரியும். சிகிச்சை பெற வேண்டியது அவசியம்.

கே: சிலருக்குக் கண்ணில் எப்போதும் நீர் வடிவது ஏன்?

ப: விழிகளை எப்போதும் ஈரமாக வைக்கக் கண்ணீர் சுரந்து கொண்டே இருக்கும். இது வெளியேறும் துவாரம் அடைபடும்போது நீர் வடிந்து கொண்டே இருக்கும். சிலருக்கு இது வற்றிப் போய் விடுவதும் உண்டு. அப்போது சில மருந்துகளைப் பயன்படுத்திச் செயற்கை முறையில் விழிகளை ஈரமாக வைக்க வேண்டும்.

கே: நிறக்குருட்டுத்தன்மை அல்லது கலர் பிளைண்ட்னஸ் என்றால் என்ன?

ப: விழித் திரையில் நிறங்களை உணர்வதற்காக 'கோன்' என்னும் செல்கள் உள்ளன. இவை எண்ணிக்கையில் குறையும் போது நிறக்குருட்டுத்தன்மை ஏற்படும். இக்குறை உள்ளவர்களால் கூட்டாக அமைந்த வண்ணங்களை இனம் பிரிக்க முடியாது. இது பரம்பரை நோய். சிகிச்சை அவ்வளவாகப் பயனளிக்காது.

கே: நீர் அழுத்த நோய் அல்லது க்ளூகோமா என்றால் என்ன? அதை எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம்?

ப: இந்நோய் விழிக்கோளத்திற்குள் நீர் தங்கி விடுவதால் அழுத்தம் அதிகமாவதால் வருகிறது. காடரேக்டைப் போலவே ஆரம்பத்தில் பார்வை மங்கும். ஆனால் கண்ணைச் சுற்றி வலி ஏற்படும். இரவில் விளக்கைச் சுற்றிப் பல வண்ணங்கள் தோன்றும். இவற்றிற்குக்காரணம் நரம்புகள் வலுவிழந்து போவதே. அறிகுறிகளைக் கண்ட உடனேயே சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆரம்ப நிலைக்கு மாத்திரைகள் போதும். இதில் பலனில்லை என்றால் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். காலம் தாழ்த்தினால் சிகிச்சை பலனளிக்காது. பார்வையும் போய்விடும்.

கே: கிட்டப் பார்வை, தூரப் பார்வை என்பவை யாவை? பவர் குறைவதற்கு வழியுண்டா?

ப: கிட்டப் பார்வை என்பது மையோபியா என்று வழங்கப்படுகிறது. இக்குறை உடையவர்கள் தங்களுக்கு தூரப் பார்வை இல்லை என்று கூறுவார்கள். அதாவது தொலைவிலுள்ள பஸ் எண், சிறிய எழுத்துக்கள் தெளிவாகத் தெரியாது. ஆனால் அருகில் உள்ள பொருட்கள் தெரியும். சிறு வயதில் சரியான முறைகளில் படிக்காததாலும், வைட்டமின் குறைபட்டாலும் ஏற்படும். இதன் பவரை மைனஸ் என்கிறோம். தக்க லென்ஸ் பொருத்தப்பட்ட கண்ணாடியை அணிவதால் பவர் மேலும் அதிகரிக்காமல்

வெளுத்துப் போன பழைய கைக்குட்டைகள், சிறிது பெரிய சைஸ் (ஆண்கள் உபயோகிப்பது) நான்கைந்தைச் சமமாக அடுக்கிவைத்து, மீண்டும் நாலாகமடித்துச் சதுர வடிவில் வைத்துக் கொள்ளவும். படத்தில் இருப்பது போல் ஓரத்தில் ஒரு சிறிய நாடாவையும் வளையம் போல் தைத்துக் கொள்ளவும். (ஆணியில் மாட்டுவதற்கு). கெட்டில், சாஸ்பான் போன்ற வகைப் பாத்திரங்களை அடுப்பிலிருந்து இறக்குவதற்குக் கைப்பிடியாகப் பயன்படுத்தலாம்.

— ராஜலட்சுமி.

பாதுகாக்கலாம். எப்போதும் கண்ணாடியை அணிய வேண்டும். தூரப் பார்வை அல்லது பிரெஸ்பியோபியா என்னும் குறை உடையவர்களுக்குக் கிட்டத்திலுள்ள பொருட்கள் தெரியாது. ஆனால் தொலைவிலுள்ள பொருட்கள் தெரியும். இவர்களின் கண்கள் தொலைவிலுள்ள பொருட்களைப் பார்த்துவிட்டு அருகிலுள்ள பொருட்களைப் பார்க்கும் போது அதற்கு ஏற்ப சுருங்குவதில்லை. 40 வயதுக்கு மேல் வரும் இக்குறையை வெள்ளெழுத்து அல்லது சாளேஸ்வரம் என்றும் வழங்குகிறோம். தகுந்த கண்ணாடியை அணிந்து படிக்க வேண்டும்.

கே: கண்ணாடி அணிபவர்கள் அது தமக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்பதை எவ்வாறு உணரலாம்?

ப: சரியான பவர் உள்ள லென்ஸ் பொருத்தப்படாத கண்ணாடியை அணிந்தால் பார்வை தெளிவில்லாமல் இருப்பதோடு தலைவலியும் உண்டாகும்.

கே: காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிவது நல்லதா?

ப: நடிகர், நடனமாடுபவர், விளையாட்டு வீரர் ஆகியோர் காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணியலாம். சிறுவர்கள் அதைச் சரியாகப் பாதுகாக்க மாட்டார்கள். எனவே, சிறுவர்களுக்குக் கண்ணாடியே அணிவிக்க வேண்டும். பெரியவர்கள் அணியலாம். ஆனால் இரவில் அதற்கென உள்ள திரவத்தில் போட்டு வைக்க வேண்டும். கண்வலி, கஞ்சக்டிவிடி உள்ள போது காண்டாக்ட் லென்ஸை அணியக்கூடாது. காரணம் கிருமிகள் லென்ஸில் ஒட்டிக் கொண்டு மீண்டும் மீண்டும் கண்களைத் தாக்கும் என்பதே.

புதிதாக காண்டாக்ட் லென்ஸை அணிபவர்கள் தொடர்ந்து கண் உறுத்தல் இருப்பதாக உணர்ந்தால் கடின வகை (hard type) யிலிருந்துமென்மைவகைக்கு (soft type) மாற்ற வேண்டும். அப்படியும் உறுத்தல் தொடர்ந்தால் காண்டாக்ட் லென்ஸைத் தவிர்த்து விட்டுக் கண்ணாடி அணிய வேண்டும்.

கே: மருத்துவ ஆலோசனை இல்லாமல் நிழல் கண்ணாடி (கூலிங் கிளாஸ்) அணியலாமா?

ப: கூடாது. கண்ணாடி தரமானதாக இல்லாமல் இருக்கலாம். அல்லது கண்ணாடியில் அலைகள் (Waves) இருக்கலாம். இதனால் கண் பாதிக்கப்படலாம். ஏற்கெனவே கண்ணாடி அணிந்திருப்பவர்கள் அதே பவரில் நிழல் கண்ணாடி அணியலாம்.

கே: குழந்தைகள் எத்தகைய உணவு வகைகளை உண்டால் ஆரோக்கியமான கண் பார்வையைப் பெறலாம்?

ப: பப்பாளி, மாம்பழம், முருங்கைக் கீரை, அகத்திக் கீரை, பசலைக் கீரை, பால் ஏடு, காரட், முட்டை, மீன் எண்ணெய் போன்ற உணவு வகைகளில் ஏ வைட்டமின் உள்ளது. இவ்வுணவு வகைகளை தினமும் சாப்பிட்டால் பார்வை தெளிவாக இருக்கும். சில சமயம் எல்லாச் சத்துக்களும் உணவில் இருந்தால் கூடப் பார்வைக் குறை ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் வயிற்றில் பூச்சி இருப்பதே. எனவே பரிசோதனை செய்து, பூச்சியை முதலில் ஒழிக்க வேண்டும்.

பேட்டி: லக்ஷ்மி சங்கர்

நிறம் மாறும் ரோஜா

இதன் பெயர்தான் ரோஜாவே தவிர இச்செடி ரோஜா வகைகளைச் சார்ந்தது அல்ல. செம்பருத்திச் செடி வகையைச் சார்ந்தது. இதன் தாவரவியல் பெயர் ஹைபிஸ்கஸ் முடேட்டாபிலிஸ்.

ஒன்று முதல் இரண்டு மீட்டர் உயரம் வரை வளரக் கூடிய இப்புதர்ச் செடியின் பூக்கள் அதிகாலை மலரும் பொழுது தூய வெண்மை நிறத்துடனும், மதியம் வெண்மை கலந்த ரோஸ் நிறத்துடனும் மாலையில் ஆழ்ந்த ரோஸ் நிறத்துடனும் காணப்படும். இவ்வாறு நிறம் மாறுவதால், இது 'நிறம் மாறும் ரோஜா' என்ற பெயர் கொண்டுள்ளது. அதிக உயரம் வளரக் கூடிய இச்செடியினை ஏப்ரல் மாதத்தில் கவாத்து (Pruning) செய்தல், அதாவது தரையிலிருந்து 75 செ.மீட்டர் உயரத்திற்கு வெட்டி விடுவதின் மூலம் அதிகபூக்கள் தோன்றும். 'குச்சிப் பதியன்' என்ற விதையிலா இனப்பெருக்கத்தின் மூலம் இச்செடி உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது.

தமிழகத்தின் சீதோஷ்ண நிலையில் நன்றாக இச்செடி வளர்வதால் அனைவரும் இச்செடியினை வளர்த்து பயன் பெறலாமே!

— எஸ். ராதாகிருஷ்ணன்.

நல்ல வளர்ச்சி
போர்ன்விடா பயிற்சி!

அன்னையர், அறிவர்: காட்பரிஸ் போர்ன்விடா கோகோ, மால்ட், பால் மற்றும் அசல் சீனியின் ஊட்ட நலன்களைக் கொண்டது. போர்ன்விடா குழந்தைகள் மிக விரும்பும் அத் தனிச் சுவையை பாலின் குணத்துடன் அளிக்கிறது.

தினமும் போர்ன்விடா அளிக்கப்படும் குழந்தைகள் வேலையிலும் விளையாட்டிலும் கூர்மையோடிருக்கிறார்கள். அது, அவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் சுறுசுறுப்பையும் அளிக்கிறது. அவர்களுடைய வளர்ச்சிக்கு எல்லா வகையிலும் நலன் அளிக்கிறது.

அதன் தனிச் சுவையுடன் இணைந்திட்ட இன்றைய வளர்ச்சி.

காட்பரிஸ்
போர்ன்விடா



பல்லாண்டு வாழ

"உங்க தாத்தா சாகறச்சே வயசு என்ன தெரியுமா? தொண்ணூத்து எட்டுடி. அந்த வயசுலே கூட, தட்டு நெறைய கைமுறுக்கும் சீடையும் கொண்டாம்பார்.. கிழிஞ்ச வேட்டியைத் தானேதான் தைச்சுப்பார். ஊசி கீழே விழுந்தால் கூட, தலைநிமிர்ந்து பார்ப்பார். காது அவ்வளவு துல்லியமாக் கேக்கும். நீயென்னடான்னு, வேர்க்கடலை உருண்டை சாப்பிடக் கூடப் பயப்படறே" என்று என் பாட்டி தாத்தாவின் பிரதாபத்தை அடிக்கடி அளப்பார்.

ஆனால் இன்றைய நிலை என்ன? பிள்ளைப் பருவத்தைத் தாண்டுவதற்கு முன்னாலேயே, மூக்குக் கண்ணாடி, 'ஹியரிங் எய்டு' பொய்ப் பல்லோடுதான் சிறுவர் சிறுமியர்கள் உலா வருகின்றனர்.. இது எதனால்? இதற்கு யார் பொறுப்பு? எங்கே தவறு? பரிகாரம் என்ன? போன்ற கேள்விகள் தலைதூக்கியபொழுது, உணவுத் துறை சம்பந்தப்பட்டவர்கள் விழித்துக் கொண்டனர். விளைவு? முடிவில்லா ஆராய்ச்சிகள், அனுமானங்கள், கண்டுபிடிப்புகள், பரிகாரங்கள் என ஏகப்பட்ட அறிக்கைகள். அவற்றில் ஒன்றுதான் மேல்நாட்டுச் 'சத்துணவின் வித்தகர்' எனப் பாராட்டப் பட்ட டாக்டர் 'கெல்லாக்'கின் கட்டுரை.

உணவிலேயே மிகவும் சத்துள்ள உணவுப் பொருட்கள் கொட்டைகள்தான். கனத்த ஓடு கொண்ட வாதுமையும், தேங்காயும் மற்றும் முந்திரி, வேர்க்கடலை, பிஸ்தா, வால்நட், போன்றவைகளில் புரோட்டீனும், கொழுப்பும், தாது உப்புக்களும், இரும்பும், சில வைட்டமின்களும் அபரிமிதமாக இருப்பதால், இவை உடல் வளர்ச்சியை 'ஓஹோ' என்று செழிக்க வைக்கிறது. நோஞ்சான் ஆசாமிகள், ஒரே மாதம் கொட்டை உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் போதும். அடையாளம் தெரியாமல் ஆஜானுபாகுவாக உருமாற்றம் அடைந்து விடுவார்கள். கொட்டைகளில் (100 கிராம்) என்னென்ன பொருட்கள், எந்தெந்த விகிதத்தில் அமைந்துள்ளன என்பதைக் கீழ்க்கண்ட அட்டவணைகள் நன்கு விளக்கும்.

கொட்டை வகைகள்	தண்ணீர் கிராம்	புரோட்டின் கிராம்	கார்போஹைட்ரேட் கிராம்	கொழுப்பு கிராம்	தாது உப்புக்கள் கிராம்
வாதுமை (பாதாம்)	5.2	20.8	10.5	58.9	2.9
முந்திரி	5.9	21.2	22.3	46.9	2.4
தேங்காய் (கொப்பரை)	4.3	6.8	6.6	62.3	1.6
தேங்காய் (புதியது)	36.3	4.5	3.6	41.6	1.0
வேர்க்கடலை	3 0	25.3	26.1	40.1	2.4
பிஸ்ட்டா	5.6	19.8	16.2	53.5	2.8
வால்நட்	4.5	15.6	11.0	64.5	1.8

கொட்டை வகைகள்	தையாமின் மி. கிராம்	ரிபோஃப்ளேவின் மி. கிராம்	நியாசின் மி. கிராம்	கால்ஷியம் மி. கிராம்	பாஸ்பரஸ் மி. கிராம்	இரும்பு மி. கிராம்
வாதுமை	0.24	0.57	4.4	230	490	4.5
முந்திரி	0.63	0.19	1.2	50	450	5.0
தேங்காய் (கொப்பரை)	0.08	0.01	3.0	40	210	2.7
தேங்காய் (புதியது)	0.05	0.10	0.8	10	240	1.7
வேர்க்கடலை	0.90	0.13	19.9	10	350	2.8
பிஸ்ட்டா	0.67	0.28	2.3	140	430	7.7
வால்நட்	0.45	0.40	1.0	100	380	4.8



மேற்கண்டவைகளைத் தவிர பொட்டாசியம் (நோய்களை ஆற்றும் திறன்) சோடியம் (இளமை பாதுகாப்பிற்கு) சல்பர் (உடல் தூய்மை) போன்ற தாது உப்புக்களும் இவற்றில் அடங்கி இருக்கின்றன.

பொதுவாக, கொட்டைகள் ஜீரணிக்க உஷ்ணம் தேவை. எனவே நோயாளிகளுக்கும், பலஹீனமானவர்களுக்கும் கொட்டைகளை நன்கு ஊற வைத்து, அரைத்து, பானங்களில் கலந்து கொடுப்பது நல்ல பயனை அளிக்கும். குறிப்பாக பாதாம் பருப்பும், பிஸ்தா பருப்பும் அரைக்கப்பட்டு, பாலில் கலந்து கொடுக்கப்பட வேண்டும். கேக் தயாரிக்கும் போதும், கொட்டைகளைத் தூள் செய்து, கேக்குகளின் மேல் பரவவிட வேண்டுமே தவிர, முழுசாகவோ உடைத்தோ போடாமல் இருப்பது உசிதம்.

வாதுமை

'கொட்டைகளின் மன்னன்' என்ற சிறப்புப் பெயர் வாதுமைக்கு உண்டு. உடற்கட்டை விரும்புவோர், முதல் நாளைக்கு ஒன்று, அடுத்த நாளைக்கு இரண்டு, மூன்றும் தினத்திற்கு மூன்று என்ற ரீதியில் 30 நாட்கள் வரை உண்டு பின் அதே ரீதியில் குறைத்துக் கொண்டே வர வேண்டும். முன் சொன்ன முறைப்படி 'பேஸ்ட்' செய்து, பின் பாலில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். மூளைக்கும், தசைக்கும் நல்ல பலத்தை அளித்து, எலும்புகளைப் பலப்படுத்தி, அழகிய (உடலுக்கு) 'ஷேப்' பைத் தரும் வலிமை பெற்ற கொட்டை இதுதான்.

தேங்காய்

இதில் உள்ள பால் எளிதில் ஜீரணிக்க வல்லது. சீதபேதி, குடற்புண், வாயுக் கோளாறுகள், நீரிழிவு, மூலம் போன்ற வியாதிகளுக்கு இது விரோதி. குடலில் உள்ள நுண்ணிய பூச்சிகளை அழிக்க, ஒரு மேசைக் கரண்டியளவு துருவிய தேங்காயை காலை உணவின் போது உட்கொண்டு மூன்று மணிக்குப் பின், கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெயை உட்கொள்ள, குடற்பூச்சிகள் வெளியேறும். குடல் சுத்தமாகும்.

கொஞ்சம் தேங்காய்த் துருவலைக் கொண்டு முகத்தில் தேய்த்தால், சுருக்கங்களும், பருக்களும் மறைந்துவிடும். இதனுடைய நீர் (இளநீர்) இதயத்திற்கும், சிறுநீரகங்களுக்கும், கல்லீரலுக்கும், வாந்தி பேதிக்கும், குடற்புண்ணிற்கும் ஏற்ற டானிக்காகும். பொதுவாகக் களைப்பை விரட்டி நரம்புகளைப் பலப்படுத்தும். வேனிற்காலத்திற்கேற்ற சிறந்த பானமுமாகும்.

முந்திரி

இதில் வைட்டமின் 'பி' அதிகமாக உள்ளதால், நரம்புத் தளர்ச்சியுடையவர்களுக்கு, இது ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். பசியைத் தூண்டி, ரத்த சோகையை அகற்றி, உடலை தேஜசாக்கும் சக்தியுடையது. வாயு சம்பந்தமான கோளாறுகளை நீக்குவதுடன் 'ஸ்கர்வி' (கால் வலைவு) இருமல் போன்ற வியாதிகளையும் இது அகற்றும். முழங்கை, முழங்கால்களில் ஏற்படும் பிடிப்புக்களுக்கு, இந்தப் பருப்பைப் பால் விட்டு அரைத்து, விழுதைப் பரவவிட, பிடிப்பு நோய் அகலும்.

வேர்க்கடலை

கடலெண்ணெய், மருத்துவப் பயனுள்ள எண்ணெய் ஆகும். எளிதில் ஜீரணிக்கத்தக்கது. மாத விலக்கின் போது, அதிக உதிரம் ஏற்படுவதை இவ்வெண்ணெய் தடுக்கும். அடிபட்டு, அதிக இரத்தம் விரயமாகும் போது, ஒரு பிடி வேர்க்கடலையை வாயில் போட்டு மெல்ல, ரத்தப் போக்கு நிற்கும். மூளை நரம்பு வெடித்து, மூக்கிலும், காதிலும், ரத்தம் விரயமாகும் போதும், இந்த முறையைத் தாராளமாகப் பின்பற்றலாம். ரத்தத்தின் கனம் குறைந்த அளவில் உள்ளவர்களுக்கு வேர்க்கடலை ஓர் சிறந்த மருந்தாகும்.

பிஸ்தா

நரம்புக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு, இது கைகொடுக்கும். இரும்புச் சத்து அதிகமாக இருப்பதால் ரத்த சோகையுள்ளவர்களுக்கு, ஒரு டானிக்காகும், ஞாபக சக்தியை அதிகமாக்குவதோடு, இதயத் தசைகளையும் பலப்படுத்தும். தொற்று வியாதிகளை விரட்டியடிக்கும். வாந்தி நிற்க, இதைத் தோலுடன் உட்கொள்ள வேண்டும். அஜீரணம் உள்ளவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த மருந்தாகும்.

வால்நட்

'ருமேட்டிஸம்' என்ற கை, கால் பாரிச வியாதிகளுக்கு இது ஒரு சிறந்த பொருளாகும். ஒரு நாளைக்கு 12 கொட்டை வீதம் சாப்பிட, பாரிச வாயு அகலும். வயிற்றில் நாடாப் புழு உள்ளவர்கள் இதை உட்கொண்டால், மலச்சிக்கல் அகன்று, குடல் சுத்தமாகும். தோல் வியாதிகளும் இதைக் கண்டு பறந்து விடும்.

— திருமதி தேவனுதன்

படம்: அழ. காசி விஸ்வனுதன்



மா ரகசியங்கள்

வைகாசி முடிய 'மா' சீஸன் அல்லவா? உங்களுக்கும் மா! (பெரிய) ரகசியங்கள் சொல்ல வேண்டாமா?

மாங்காய் என்றாலே மசக்கையா என்று கேட்கும் அளவு உயர்ந்த வஸ்து. மருமகள் வயிற்றில் பூச்சி! (பிள்ளை). இருக்கிறதா இல்லையா என்று மாங்காய் காட்டிக் கொடுத்துப் பரிசு வாங்கிவிடும் அளவு உயர்ந்தது. முக்கனியில் முதல் இடம் இதற்கு. இனி இதை எப்படியெல்லாம் ருசி ருசியாகச் சமைக்கலாம் எனப் பார்க்கலாம்.

மாவடு தெரிந்த விஷயம். எனவே விட்டு விடுவோம். புதிய முறைகளைப் பார்ப்போமா?

பம்பாய் மாங்காய் பாத்

அருவருப்பாகப் பித்தம் கொள்ளும் நாவிற்கு ருசி ஊட்டும்.

தேவை: 2 கப் அரிசி, மாங்காய் ஒன்று, மிளகாய் வற்றல் — 2, உளுத்தம் பருப்பு, கடுகு, சீரகம், பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவல், கறிவேப்பிலை, எண்ணெய் கொஞ்சம், உப்பு மறவாமல் அளவுடன் மாங்காய்த் தோலை நீக்கித் துருவவும்.,

மிளகாய் வற்றல், சீரகம், தேங்காய்த் துருவல் இவற்றை அரைத்து விழுதாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் (வாணலியில்!) எண்ணெய் விட்டு பெருங்காயம், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு வறுத்து, அரைத்த விழுதுடன் கறிவேப்பிலை போட்டு சுருளக் கிளறி இறக்கி விடுங்கள். பொல பொலவென்று சாதம் வடித்து ஆறவிடவும். துருவிய மாந்துருவலில் உப்பைக் கலக்கவும். பிறகு சாதத்தில் சுருளக் கிளறிய விழுதைச் சேர்க்கவும். முந்திரிப் பருப்பும் போடலாம். (வசதியைப் பொறுத்து, நெய்யில் வறுத்து) அருமையாக இருக்கும்.

மாங்காய் சுகுவி

மாங்காய் ஒன்று, மிளகாய் வற்றல் — 2, கடுகு — 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் — 1 துண்டு, பெருங்காயம் — உப்பு, புளிக்காத கெட்டித் தயிர், — ½ கப், மாங்காயைத் தோல் சீவாமல் பொடிப் பொடியாய் நறுக்கவும்., மிளகாய் வற்றல், கடுகு, மஞ்சள் இவைகளை நைஸாக அரைக்கவும். தயிரில் உப்பு சேர்க்கவும். தயிரில் இவற்றைக் கலந்து வைக்கவும். தளதளவென்று தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு மாந்துண்டங்களை அழுத்தி மூடி 3 நிமிடத்தில் வடிக்கட்டவும். தயிரில் ஆறியதும் இதைப் போடவும்.

சப்பாத்தி ரொட்டிக்கு ஏற்றது. ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும், மீந்தால்,. 3 நாட்கள் வரை கண்டிப்பாய்க் கெடாது.

சட்னி

மாங்காய் — 1, தேங்காய்த் துருவல் கொஞ்சம், பச்சை மிளகாய் — 2, வரமிளகாய், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம் எல்லாம் அளவாக, வெந்தயம், ½ டீஸ்பூன், எண்ணெய் 2 டீஸ்பூன், மறவாமல் அளவான உப்பு.

'மா'வைத் தோல் நீக்கச் சீவவும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு... இவைகளை வறுக்கவும், சிவந்த பொன்னிறத்தில்.

கல்லுரலில் மாங்காய் தேங்காய் இவற்றை உப்புடன் அரைத்துப் பிறகு வறுத்த சாமான்களுடன் அரைக்கவும். ஜோரான இந்த சட்னி இட்லி, தோசைக்கும் எடுப்பாக இருக்கும்.

மாங்காய் டிலைலா

மாங்காய் ஒன்று, துவரம் பருப்பு — ½ கப், கால் கப் பாசிப் பருப்பு, பச்சை மிளகாய் — 4, கடுகு, கறிவேப்பிலை, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம், உப்பு அளவுடன் சீரகம், மஞ்சள் தூள் — சிட்டிகை.

மாங்காயைத் தோல் சீவி கொஞ்சம் பெரிய துண்டங்களாக நறுக்கவும். பருப்புகளைக் குக்கரில் வேக விடவும். தேங்காயைத் தனியாக உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு அரைத்து, வெந்த பருப்புக்களைச் சேர்த்துக் கடையவும். பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சீரகம் இவற்றை நெய்யில் வறுத்துப் போடவும். கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.

சாதம் மட்டுமின்றி சப்பாத்தி, ரொட்டிக்கும் ஏற்றது.

மாங்காய் கெட்சப் செய்யலாமா?

முக்கால் பழுத்த மாம்பழம் — 1 கிலோ, சர்க்கரை — 1 கிலோ, உப்பு — 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய் — 3, லவங்கம் — 2, சீரகம் — 1 டீஸ்பூன் ,பூண்டுப் பற்கள் தோல்நீக்கி — 12, வற்றல் மிளகாய் — 6, பெரிய வெங்காயம் — 2, வினிகர் — 2 டீஸ்பூன்.

தோலை நீக்கி (மாம்பழக்(காயை!) துண்டுகளாக்கி வேக விடவும். வெந்ததும் சர்க்கரை உப்பு சேர்க்கவும். வெள்ளைத் துணியில் எல்லா மசாலா சாமானையும் நன்கு இடித்து மூட்டை கட்டவும். மூட்டையைத் தொங்க விடும் அளவில் கூழில் (மாம்பழ) அமிழ்த்தி பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைக்கவும். சீராக எரிய விடவும்.

கெட்டியாகி ஜாம் பதம் வந்ததும் இறக்கி மசாலாவைப் பிழிந்து மூட்டையை (மசாலாவை) எறிந்து விடவும். வினிகரைச் சேர்த்து பாட்டிலில் வைக்கவும். 'மா' கெட்சப் பூரி, சப்பாத்தி போன்றவற்றிற்குப் பொருந்தும்.

டூ இன் ஒன் பாயசம்

பழுத்த மாம்பழம் — 2, சர்க்கரை — ஒன்றரை கப், பால் — 2 கப், கேசரிப் பவுடர்— சிட்டிகை, ஏலக்காய் — 1, பச்சை கற்பூரம், — துளி, சேமியா, அரை கப், முந்திரிப் பருப்பு கொஞ்சம்.

சேமியாவைக் கொதிநீரில் அமிழ்த்தி வடி கட்டி விடவும். பச்சைத் தண்ணீரை விட்டால் உதிரியாகி விடும்.

மாம்பழத்தைத் துண்டுகளாக்கி வேகவிட்டு, மசிந்த பிறகு சர்க்கரை சேர்த்துக் கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். பச்சைக் கற்பூரம், ஏலம், கேசரிப் பவுடர் போடவும்.

பாலை நன்கு காய்ச்ச வேண்டும். ஆற விடவும். மாம்பழக் கூழில் சேமியாவைப் போட்டுப் பாலை ஊற்றவும். முந்திரியை வறுத்து (நெய்யில்) போடவும். அருமையாக இருக்கும். மாம்பழம் புளிக்காமல் தேர்ந்தெடுப்பது உங்கள் கையில்.

இனிப்பு ஊறுகாய்

மாங்காயைத் துருவி உப்பு சேர்த்து வெயிலில் மூன்று நாட்கள் வைக்கவும். பிறகு அளவான சர்க்கரை சேர்த்து பாட்டிலில் (அகன்ற) வைத்து வெயிலில் வைக்கவும். இரண்டு நாட்கள் கழித்து ஜாம் மாதிரி ஆகும். இதில் கொஞ்சம் மிளகாய்ப் பொடி, சீரகப் பொடி, பேரீச்சம்பழங்களை மிகவும் சன்னமான துண்டுகளாக்கிப் போட்டு, ஒரு நாள் வைக்கவும். ஜாம் மாதிரி இறுகி எத்தனை நாட்களானாலும் கெடாது. ரொட்டிக்கு அருமையான ஊறுகாய். வடநாட்டு ஊறுகாய்.

ஏன்? மாங்காயை அப்படியே துண்டுகளாக்கி நறுக்கி 2 நாட்கள் உப்பில் போட்டு எடுத்து வெயிலில் உலர வைத்தால் எத்தனை ஆண்டுகளானாலும் கெடாது.

இதில் அவ்வப்போது எடுத்துச் செய்யும் விதங்கள் எத்தனை!

மாவற்றல் குழம்பு

'அம்மா வயிற்றை என்னவோ செய்கிறது. உணவுபிடிக்கவில்லை' என்று உங்கள் வீட்டில் யாராவது சொல்கிறார்களா? கவலை வேண்டாம்.

இந்த உலர்ந்த மாவற்றலை வேகவிட்டு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குழம்பிற்குத் தேவையான புளியைக் கரைக்கவும். உப்புப் போட வேண்டாம். மாவற்றலில் உப்பு இருக்கிறதே! 1 ஸ்பூன் பச்சரிசி, ஒரு ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம், காரத்திற்கேற்ப மிளகு, 1 மிளகாய் வற்றல் இவற்றை வறுத்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.

அடுப்பில் புளிநீரில் மாவற்றலைப் போட்டு இருகொதிகள் வந்ததும் அரைத்த விழுதைப் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். கெட்டியானதும் இறக்கி கறிவேப்பிலை போடவும். வயிற்றுக்கு நல்லது. இதற்கு ஜோடி பருப்புத் துவையல் என்பதை மறவாதீர்கள்.

மாவற்றல் பச்சடி

வாய் பித்தத்திற்கு அருமையான மருந்து மாதிரி. குக்கரில் மாந்தளிர்களை (காய வைத்ததை) தட்டில் பரத்தி வையுங்கள். வெந்து விடும். வெந்த தளிர்கள் ஆறியதும் தயிரில் கலந்து துளி பெருங்காயம், கடுகு தாளித்துப் போடவும்.

மாங்கொட்டையினுள் உள்ள பருப்புக் கூட மருந்துப் பண்டம்தான். ரொம்பவும் நாவில் பித்தத்தில் ஜலம் ஊறினால் மாங்கொட்டைப் பருப்பை சந்தனக் கல்லில் தேய்த்துத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் பித்தநீர் மாறும்.

ஒன்றை மறந்துவிடாதீர்கள். வற்றல் போட எலுமிச்சம்பழம் இல்லையே என ஏங்காமல் மாங்காயை (புளிப்பு) தோல் சீவி துருவி அரைத்து வற்றல் மாவுடன் கலந்து பிழியுங்கள். வற்றல் மலர்ந்து விரியும்.

நல்ல வெயில் நேரத்தில் மாங்காய் ஜூஸ் 'ஸன் ஸ்ட்ரோக்' வராமல் தடுக்கும். மாங்காயை அடுப்பில் சுட்டுத் தோல் நீக்கி ஜூஸ் எடுத்து உப்பும், சர்க்கரையும் போட்டுக் குடியுங்கள். வேக வைத்தும் செய்யலாம். வெயிலுக்கு ரொம்பவும் இதம் அளிக்கும் வட இந்திய மருந்து.

— சித்ரா

வெங்காயம் பெரியதை நீளவாட்டில் மெல்லியதாகச் சீவவும். இதனுடன் தக்காளிப்பழத்தை மெல்லியதாக நறுக்கி உப்பு, எலுமிச்சம்பழ ரசம் விடவும். சீரகத்தைப் பொடி செய்து தூவுங்கள். அருமையான சாலட் கிடைக்கும்.

— சரோஜா



பாலமாக ஒரு குழந்தை

'கோடித் துக்கம் குழந்தை முகத்தில் மறையும்' என்ற மொழியைப் போல் உண்மை வேறில்லை. புத்திரன் இல்லாதவர்களுக்குப் 'புத்' என்ற நரகமோ என்னவோ, அந்த நரகத்தை இந்த உலகத்திலேயே அனுபவித்துவிடுகிறார்கள் குழந்தை இல்லாத தம்பதியர்கள். தம் வம்சத்திற்கே இதோடு முற்றுப்புள்ளி வைக்கப்பட்டு விடுகிறதே என்ற பெருமூச்சு, இந்நிலை ஏதோ தான் செய்த குற்றத்தால் வந்ததோ என்று நினைக்கத் தூண்டும் தன்னிரக்கம், சமுதாயத்தின் மறைவான கேலிப் பார்வைக்கு ஆளாகும் அவல நிலை — இதற்கெல்லாம் மாற்று உள்ளதா? சற்று யோசியுங்கள்.

'இருக்கிற ஒண்ணுக்கே கஞ்சி ஊத்த வழியில்லை. இந்தலட்சணத்திலே இன்னொண்ணு' என்று தன் மேடிட்ட வயிற்றைப் பார்த்து நொந்து கொள்ளும் ஏழைத் தாய் ஒருபுறம்— 'கடல் போல சொத்து. அனுபவிக்க ஆளில்லையே. ஆஸ்திக்கு இல்லாவிட்டாலும் என் ஆசைக்காவது ஒன்றைத் தர மாட்டாயா' என்று கேட்கும் பெண்மணி ஒருபுறம்: இவர்கள் இருவருக்கும் ஒரு குழந்தை பாலமாக அமைந்தால்......

சுலபமாகச் சொல்லி விடலாம். ஆனால் நடைமுறையில் சாத்தியப்படுத்துவது எவ்வளவு கடினம். ஆரோக்கியமான ஒருவரது உடலிலே ஒரு குறிப்பிட்ட காலக் கெடுவுக்குள் ஊறிவிடக் கூடிய இரத்தத்தை எடுத்துத் தேவையான ஒருவருக்குத் தரும் இரத்த தானமல்ல இது. இறந்த உடலுடன் எவ்விதப் பயனுமில்லாமல் எரிந்து சாம்பலாகப் போகிற விழியை எடுத்துப் பார்வையற்றவர் ஒருவருக்குக் கண்ணொளி வழங்கும் கண்தானமல்ல இது. "நமக்குத்தான் இரண்டு இருக்கிறதே. ஒன்றைக் கொடுத்தால் நம் உயிருக்கு ஒன்றும் ஊறு நேர்ந்து விடாதே," என்ற துணிவில் சில சமயம் பணத்துக்காகவும், சில சமயம் பரிவான உறவினர் ஒருவரது உயிரைக் காப்பதற்காகவும் செய்யப்படுகிற சிறுநீரக தானமல்ல இது. நம் உடலிலே ஜனித்து, உணர்வுகளுடன் கலந்து உயிராகப் பிறந்த ஒரு ஜீவனை மற்றவர் மகிழ்ச்சிக்காக "இந்த உயிரின் மேல் எனக்கு இனி யாதொரு சம்பந்தமுமில்லை. இனி இவ்வுயிர் முழுக்க முழுக்க உனக்கே உரியது" என்று உவந்தளிக்கும் உயிர்த்தானம்.



தத்து எடுக்கப்பட்ட ஊனமுற்ற குழந்தை

வேதங்கள் பயின்று, சாஸ்திர சம்பிரதாயங்களிலே தேர்ச்சி பெற்ற கே. நடராஜ கனபாடிகள் கூறுகிறார்: "சாதாரண காரியம் அல்ல அம்மா இது. சவுனகர், போதாயனர் ஆகிய மகாரிஷிகள் ஆகிய சாஸ்திர விற்பன்னர்களால் "சாந்தி குஸுமாதர"த்தில் கவனமாகக் கணிக்கப்பட்டு, கணபதி பூஜையில் தொடங்கி, நவக்கிரக தேவதைகளை ஆவாஹனம் செய்து அக்னி வளர்த்து, "மே புத்ரம் தேஹி" என்று குழந்தையில்லாத் தம்பதிகள் பணிவுடன் புத்ர சுவீகாரம் கேட்க, 'புத்ரம் ததாமி' என்று குழந்தையின் பெற்றோர்கள் 'பரிக்ரஹம்' செய்து கொடுக்கும் புனிதமான பணி."

ஆனால் எந்த வெள்ளைத் தாளிலும் கறுப்புப் புள்ளிகளை அள்ளித் தெளிப்

பதுதான் நமக்குக் கைவந்த கலையாயிற்றே. எந்த ஒரு நல்ல பணிக்கும் அவதூறு கற்பிப்பதில் நாம் வல்லவர்கள். சில நாட்களுக்கு முன்பு ஒரு பரபரப்பான செய்தி, 'பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய சில நாடுகளில் ஏழைப் பெற்றோர்களிடமிருந்து குழந்தைகளை 'வாங்கி' அவர்களைக் கணிசமான தொகைக்கு மேனாடுகளில் குழந்தைகளுக்காக ஏங்கும் தம்பதியரிடம் சிலர் விற்கிறார்கள். இதற்கும் இன்னும் ஒருபடி மேலே போய் அப்படி வாங்கும் அந்தத் தம்பதிகளும் அந்தக் குழந்தைகள் மேல் பாசத்தை அள்ளிப் பொழிவதற்காக வாங்கவில்லை. அங்கெல்லாம் வீட்டு வேலைக்கு ஆள் கிடைப்பது மிகக் கடினம். ஆகவே இக்குழந்தைகளை வேலைக்காரர்களாகத்தான் பயன்படுத்திக் கொள்வார்கள்.— இப்படி மேலும் பயங்கரமான ஓர் எண்ணம்.

இச்செய்திகளில் உண்மைக் கலப்பு உண்டா என்று சோதித்துப் பார்க்க ஓர் உந்துதல் ஏற்பட்டது. விசாரித்துப் பார்த்ததில் தமிழ்நாட்டிலேயே வெளிநாட்டிற்குக் குழந்தைகளைத் தானம் கொடுப்பதற்குச் சட்டரீதியாக அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனங்கள் இரண்டே இரண்டுதான் என்று தெரிந்தது. ஒன்று **Guild of Service** சமூக சேவை அமைப்பைச் சேர்ந்த **Foster Care Unit**. இரண்டாவது மதுரையில் உள்ள **Grace Kennet Hospital.**

ஃபாஸ்டர் கேர் யூனிட்டின் டைரக்டர் திரு. கே. என். ஜார்ஜிடம் இந்தச் சிக்கலான கேள்வியைக் கேட்டதும் சில புகைப்படங்களைக் காட்டினார். எல்லாம் இங்கிருந்து வெளிநாட்டுத் தம்பதிகளுக்குச் சுவீகாரம் அளிக்கப்பட்டு, அவர்களுடைய அன்பான, வசதி மிக்கக் குடும்பச் சூழ்நிலையில் கண்களிலும் சிரிப்பு மின்னக் காட்சியளிக்கும் நம் நாட்டுச் செல்வங்கள்.

"கீழே கல்லும் முள்ளும் கலந்து விரித்து மேலே கட்டிய கயிற்றில் கனமான சுமை ஒன்றுடன் செய்யும் சர்க்கஸ் வித்தை போல இது. சட்டரீதியாக இதை சமூக நோக்கோடு சர்வ ஜாக்கிரதையாகச் செயல்படுத்துகிறோம்," என்கிறார் இவர்.

அங்கே பணிபுரியும் திருமதி கமலா ராமநாதன் படிப்படியாக மிகக் கவனத்துடன் இவர்கள் செயல்படும் முறையை விளக்கமாகக் கூறினார்.

முதலில் யார் யார் இந்த உயிர்த் தானம் செய்ய முன்வருகிறார்கள்? கணவன், மனைவி இருவரும் உயிருடன் இருந்தால் உயர்ந்த இப்பணி வியாபாரமாக்கப்படுமோ என்ற பயத்தில் இந்நிறுவனமே அதை ஆதரிப்பதில்லை. வறுமைக் கோட்டுக்குக் கீழே வாடும் விதவை, மனைவியின்றிக் குழந்தைகளை வளர்க்கப் பாடுபடும் கணவன், கல்யாணமாகாமல் கயவனொருவனிடம் தங்களைப் பறிகொடுத்து, குற்றத்தின் பலனைத் தன் வயிற்றிலே சுமந்து சமுதாயத்தின் பழிக்குப் பயந்து, தன் சுமையைத் தானமாகக் கொடுக்க வரும் அபலைப் பெண்கள், 'உறவு' 'காதல்' என்ற சொற்களுக்கு அர்த்தமே புரியாமல் மேல் பூச்சிலே மயங்கி, விளையாட வேண்டிய வயதில் வினையைச் சுமந்து, பதறும் பெற்றோர்களால் இந்தப் பாவத்தின் சுமையை வேறோர் இடத்தில் இறக்கி வைப்பதற்காகக் கொண்டு வரப்படும் குழந்தைப் பெண்கள். இவர்களால் சூழ்நிலை காரணமாகத் தானம் தரப்பட்ட சின்னஞ்சிறு மொட்டுக்கள். இன்னும் ஆஸ்பத்திரியிலேயே அனாதையாக விட்டுச் செல்லப்பட்ட இளம் மொட்டுக்கள், குப்பையில் வீசியெறியப் பட்ட சில குறையுள்ள மலர்கள் — இவர்கள் யாவருக்கும் இங்கே அடைக்கலம் தரப்படுகிறது.

குழந்தையின் தாய் அக்குழந்தையைத் தானமாகக் கொடுக்க முன்வந்தால் ஓர் உரிமைப் பத்திரத்தில் அவளுடைய கையெழுத்தை வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். காவல் நிலைய அதிகாரிகளும் சாட்சிக் கையெழுத்திடுகிறார்கள். அதன்பின் ஆறு மாதங்கள் அத்தாய்க்கு அவகாசம் அளிக்கப்படுகிறது— தான் எடுத்த முடிவு சரிதானா என்று ஆலோசித்துத் தீர்மானம் செய்ய. பிறந்த குழந்தையைத் தானம் செய்ய வரும் சில கன்னித் தாய்கள் அக்குழந்தை சுவீகாரம் எடுத்துக் கொள்ளப்படும் வரை, பாலூட்டி, அக்குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்ள முன் வருவதும் உண்டு.

பின்பு அக்குழந்தையைப் பற்றிய முழு விவரங்களும் (மருத்துவப் பரிசோதனைகளும் இதில் அடக்கம்) அடங்கிய ஒரு கோப்பு தயாரிக்கப்படுகிறது. இதை அண்ணா நகரிலிருந்து செயல்படும் வாலண்டிரி கோ—ஆர்டினேடிங் ஏஜென்ஸியில் பதிவு செய்கிறார்கள். அங்கே ஏற்கெனவே ஒரு குழந்தையைச் சுவீகாரம் எடுத்துக் கொள்ளத் தயாராக இருக்கும் தம்பதிகளின் பெயர்கள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. அவர்களின் வருமானம், வீட்டுச் சூழ்நிலை, பழக்க வழக்கங்கள் இவற்றிற்கு இங்கே ஏதாவது ஒரு குழந்தை தோதாக இருக்குமா என்று ஆலோசிக்கிறார்கள். இருக்கும் என்று தோன்றினால் அத்தம்பதியைப் பற்றிய முழு விவரங்களும்

வாழை, கத்தரிக்காய், வெங்காயம் போன்றவைகளில்தானே இதுவரை நீங்கள் பஜ்ஜி போட்டிருப்பீர்கள்? மாறுதலாகப் பசலைக் கீரை உங்கள் வீட்டில் இருந்தால், கீரைகளைப் பறித்து, அதைச் சுத்தம் செய்து அதைத் தோய்த்து பஜ்ஜி போட்டுப் பாருங்கள். சுவையாக இருக்கும். உள்ளே கீரை பதமாக வெந்து புதிய சுவையைக் கொடுக்கும்.

— கமலி

அலசப்படுகின்றன.

அவர்களும் வந்து குழந்தையைப் பார்க்கிறார்கள். அவர்களது வருமானம் மாதம் ரூ. 1500/— ஆக இருக்க வேண்டும். கணவன் 40 வயதுக்குக் குறைந்தும், மனைவி 35 வயதுக்குக் குறைந்தும் இருக்க வேண்டும். தம் வருமான அத்தாட்சிப் பத்திரம், சமூக மதிப்பு பெற்ற மூவரிடமிருந்து அறிமுகக் கடிதங்கள், அத்தம்பதிக்கு இனிமேல் குழந்தை பிறக்க வழியில்லை என்ற மருத்துவ உறுதிப் பத்திரம் இவைகளும் நன்கு அலசிப் பார்க்கப்படுகின்றன. அவர்களுக்குக் குழந்தையைப் பிடித்திருந்தால் முதலில் பரிசோதனையாகக் குழந்தை சில மாதங்களுக்கு அவர்களிடம் ஒப்படைக்கப்படுகிறது.

அக்காலத்தில் இந்த சமூக சேவை நிறுவனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் குழந்தையைச் சென்று பார்க்கும் உரிமை உண்டு. குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டவர்களும் மாதம் ஒருமுறை குழந்தை பற்றிய எல்லா மருத்துவ விவரங்களையும் இந்நிறுவனத்துக்குத் தெரிவித்தாக வேண்டும். இரு தரப்புக்கும் திருப்தி ஏற்பட்டால் இந்த சுவீகாரம், இந்துக்களானால் ஹிந்து தத்துரிமைச் சட்டப்படியும் இந்துக்களல்லாதவர்களுக்கு கார்டியன்ஷிப் அண்ட் வார்ட்ஸ் ஆக்ட் மூலமும் சட்டரீதியாக உறுதியாக்கப்படுகிறது.

அண்ணா நகரில் உள்ள அலுவலகத்தில் இரண்டு மாதங்கள் வரை ஒரு குழந்தையைச் சுவீகாரம் எடுத்துக் கொள்ள இந்தியத் தம்பதிகள் முன்வராவிட்டால் அக்குழந்தையை மேலை நாடுகளுக்குச் சுவீகாரமாக அனுப்பலாம் என்று அனுமதியளிக்கப்படுகிறது. இது இன்னும் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டிய விஷயம்.

இவ்விஷயத்தில் முறைகேடுகள் ஏதும் வராமலிருக்க **WACAP** என்ற அமெரிக்க அமைப்பு, **Tere Does Homes** என்ற டென்மார்க்கிலுள்ள அமைப்பு இவ்விரண்டுடனும் மட்டுமே **Guild of Service** இணைந்து செயல்படுகிறார்கள். அங்கிருந்து வருடம் ஒரு முறை இங்கே வரும் பிரதிநிதிகள் குழந்தைகளை வீடியோ டேப் எடுத்துச் செல்கிறார்கள்.

பொருத்தமான பெற்றோர்கள் பற்றிய பத்திரங்கள் அந்தந்த நாட்டின் அங்கீகாரம், இந்திய அரசு மற்றும் இந்திய தூதரகத்தின் அனுமதி முத்திரைகளைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். பின்பு மேற்கூறியபடி தந்து பெற்றோர்களின் முழுமையான விவரங்கள் குழந்தை பற்றிய விவரங்கள் பரிமாற்றம் செய்யப்பட்டு, இந்திய நீதிமன்றத்தின் அனுமதி பெற்று, பாஸ்போர்ட், விசா எடுத்து இக்குழந்தைகள் முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு சூழ்நிலைக்குச் செல்கிறார்கள். அங்கே சென்ற பின் அவர்கள் பற்றிய முழுப் பொறுப்பையும் அந்நாட்டு இணை நிறுவனங்கள் ஏற்றுக் கொள்கின்றன.

முதல் இரு வருடங்களுக்கு மூன்று மாதங்களுக்கொரு முறையும், அதன்பின் ஆறு மாதங்களுக்கொரு முறையும் அக்குழந்தை பற்றிய எல்லா விவரங்களும் இவர்களுக்குத் தெரிவிக்கப்படுகின்றன. சுவீகாரம் எடுத்துக் கொண்ட குடும்பத்தில் விவாகரத்து போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்பட்டு குழந்தைக்கு ஆபத்து வந்தால் அதைச் சமாளிக்கும் பொறுப்பையும் அந்த நாட்டு இணை நிறுவனமே ஏற்றுக் கொள்கிறது. குழந்தைக்குப் பதினெட்டு வயதாகிவிட்டால் புது வாழ்வை ஏற்றுக் கொள்வதா வேண்டாமா என்ற முடிவும் அக்குழந்தையிடமே விடப்படுகிறது.

இப்பேட்டியின் போது மனத்தை நெருடிய ஒரு விஷயம் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். மேல் நாடுகளில் உடல் ஊனமுற்ற குழந்தைகளைக் கூட விரும்பி ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஒரு கண்ணில் பார்வை இல்லாத 9 வயதுச் சிறுமி அடுத்த வாரம் அமெரிக்கா போகப் போகிறாள். அவளுக்கு டேபிள் மேனர்ஸ், அங்கே எப்படி நடந்து கொள்வது என்றெல்லாம் சொல்லிக் கொடுத்து அனுப்புகிறோம்'' என்று பெண்ணைப் புக்ககத்துக்கு அனுப்பும் பெருமையுடன் சொன்னார் கமலா ராமனுதன்.

ஆனால் சுவீகாரம் எடுக்க வரும் இந்தியத் தம்பதிகளோ 'குழந்தை ஆணாக இருக்க வேண்டும். கண்டிப்பாக ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். மாநிறமாகவாவது இருந்தால் தேவலை,'' என்றெல்லாம்தான் நிபந்தனை போடுகிறார்கள். மங்களூர்ப் பெண்ணொருத்தி, ''கண்டிப்பாக மங்களூர் முகவெட்டு இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அந்தக் குழந்தை எப்படி எங்களை அம்மா, அப்பாவாக ஏற்றுக் கொள்ளும்?'' என்று கேட்டாராம்.

திரு. ஜார்ஜ் ஒரே வார்த்தையில் கூறுகிறார்: ''அவர்கள் தங்களை முன்னே வைத்துத்தான் சிந்திக்கிறார்களே தவிர, குழந்தைகளைப் பற்றியல்ல.''

''உனக்குக் குழந்தை இல்லையா?'' என்ற கேள்வியிலிருந்து தப்புவதுதான் அவர்கள் நோக்கம். குப்பையில் கிடைக்கும் ஒரு மலரைக் கூந்தலில் சூடிக் கொள்வோமே என்பதல்ல!

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

அகலமான 'டை' இப்பொழுது 'பேஷன்' இல்லை. உங்கள் கல்யாணத்திற்கு வாங்கிய 'டை' வீணாகிறதா? உலர்ந்த குடையை மூடி இதற்குள் செருகி வைத்தால் புழுதியாகாமல் இருக்கும்.

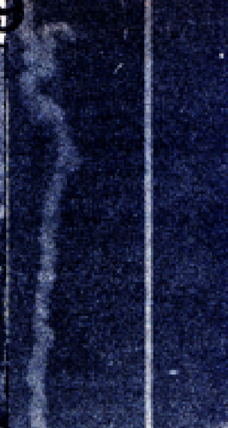
— ஜெயா



1

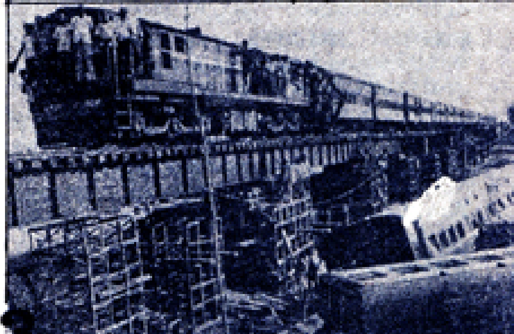


2



9

சென்ற மாதம்...



3

1. ஊனம் என்பது ஒரு குறையல்ல என்பதை இக்குழந்தைகள் சொல்லாமல் சொல்கின்றன. அண்மையில் சென்னையில் ஊனமுற்ற குழந்தைகளுக்காக அவர்களுடைய உற்சாகம் குறையாமலிருக்க ஒரு விளையாட்டுப் போட்டியை நடத்தினார்கள். அப்போது நடைபெற்ற நடை போட்டிதான் இது. ஊனமுற்றோர் தினமாக கொண்டாடப்படும் நாள் எது என்று சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?

2. கிராமிய நடனங்கள் ஒரு நாட்டின் மண் வாசனையையும், அந்த நாட்டின் பண்பாட்டையும் காட்டக் கூடியவை. இங்கே ஆடக் கூடிய கிராமிய நடனம் எந்த பிரதேசத்தைச் சேர்ந்தது? என்ன நடனம்?

3. சென்னையில் இருந்து திருச்சி சென்று கொண்டிருந்த ராக்போர்ட் எக்ஸ்பிரஸ் ரயில் 15.3.87 ஞாயிறு அன்று அரியலூர் அருகே மருதையாற்றில் விழுந்து, பலத்த விபத்துக்குள்ளானது. நாச வேலையின் காரணமாக நடந்த விபத்தில் சுமார் 25 பேர் உயிர் இழந்தார்கள். இப்போது பாலம் சரி செய்யப்பட்டு போக்குவரத்து நடைபெற்றுக் கொண்டு வருகிறது. இதற்கு முன்னால் இதே இடத்தில் விபத்து ஒன்று நடைபெற்றது? அதைப் பற்றிச் சொல்ல முடியுமா?

4. இந்திய கிரிக்கெட் வீரர்கள் காவஸ்கர், ரவி சாஸ்திரி, ஸ்ரீகாந்த், சிவராம கிருஷ்ணன், யாதவ், வெங்கட்ராமன் ஆகியோர் சென்னை தாம்பரத்திலுள்ள இந்து மிஷன் ஆஸ்பத்திரி வளர்ச்சி நிதிக்காக நடை பயணத்தைச் சென்னையில் ராஜாஜி மண்டபத்திலிருந்துதேனாம்பேட்டைகாமராஜ் திடல் வரை மார்ச் 10ம் தேதி நடத்தினர். இங்கே பாத யாத்திரை முடிவில் தேசியக் கொடியை யார் யாரிடமிருந்து பெறுகிறார்கள் சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?

5. தாய்லாந்து நாட்டு இளவரசி டெல்லி சென்னை உள்பட சில முக்கிய இந்திய நகரங்களுக்கு விஜயம் செய்தார்கள். இளவரசி மஹாசக்ரியை துணை ஜனாதிபதி வெங்கட்ராமனும், வெளி விவகாரத்துறை அமைச்சர் நட்வர் சிங்கும் டெல்லியில் வரவேற்றனர். தாய்லாந்து நாட்டுக்குச் செல்ல விரும்பும் இந்தியர்களுக்காக ஒரு சௌகரியத்தை நமது பிரதமர் ஏற்கெனவே அறிவித்து இருந்தார். அது என்ன?

6. வேகமாக ஓடக் கூடிய ரயில்வே மோட்டார் கார் இது. படு வேகமாக ஓடக் கூடிய இந்த ரயில்வே மோட்டார் கார் ரயில்வே பாதையிலிருந்து ஒரு சில செ.மீ. மேல் எழும்பி காந்த சக்தியால் ஓடக் கூடியது. இது எந்த நாட்டில் உள்ளது.

7. ஸ்ரீரங்கம் ஆலய ராஜகோபுர சம்ப்ரோக்ஷணம் மார்ச் 25 ஆம் தேதி காலை சரியாக 10.15 மணிக்கு நடைபெற்றது. இந்த கோபுரத்தைக் கட்ட அரும்பாடு



4

விடைகள்:

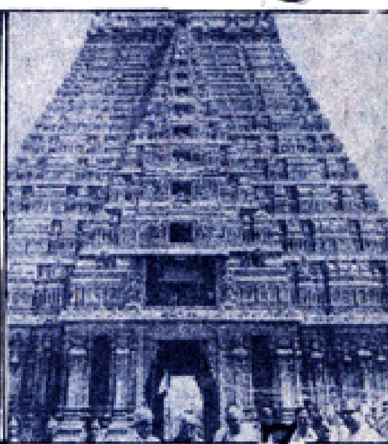
1. மார்ச் 21ம் தேதி
2. ஆந்திர பிரதேசம் வீர சைல நடனம்
3. 1956—ம் வருடம் இதே மருதையாற்றில் காட்டாற்று வெள்ளத்தில் சென்னை — தூத்துக்குடி எக்ஸ்பிரஸ் ரயில் கவிழ்ந்தது. அதற்காக அப்போதைய ரயில்வே மந்திரி லால்பகதூர் சாஸ்திரி ராஜினாமா செய்தார்.
4. பழைய கிரிக்கெட் வீரர் எம்.ஜெ. கோபாலன், ஹிந்து மிஷன் ஆஸ்பத்திரியின் துணைத் தலைவர் ஓ.வி. அளகேசனிடமிருந்து தேசியக் கொடியைப் பெறுகிறார்.
5. 14 நாட்கள் தாய்லாந்தில் தங்கியிருக்க இந்தியர்களுக்கு விசா தேவையில்லை.
6. ஜப்பான்
7. 236 அடி
8. எக்ஸ்—விங் (அமெரிக்கா)
9. ஏ.எஸ்.எல்.வி. ராக்கெட் ஸ்ரோஸ் — 1 செயற்கைக் கோள்.

தொகுப்பு: தாம்பிரவருணி



5





7



8

பட்ட அஹோபில மடம் ஸ்ரீமத் அழகிய சிங்கர் தலைமையில் சுமார் 10 லட்சம் பக்தர்கள் முன்னிலையில் சம்ப்ரோக்ஷணம் நடைபெற்றது. ஆசியாவிலேயே உயரமான இந்த கோபுரம் பத்து நிலைகளைக் கொண்டது. இதன் உயரம் என்ன?

8. ஹெலிகாப்டரைப் போலவும், விமானத்தைப் போலவும் ஒரே சமயத்தில் இயக்கக் கூடிய புதிய விமானமொன்று அமெரிக்காவில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. பூமியிலிருந்து கிளம்பும் போது ஹெலிகாப்டரைப் போலவும் நடு வானத்தை எட்டிய பிறகு ஜெட் விமானத்தைப் போலவும் பறக்கத் தொடங்கும் இது. கம்ப்யூட்டர் மூலம் இயங்கும் இந்த விமானத்தின் பெயர் என்ன சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?

9. இந்தியா விண்ணில் பறக்க விட்ட ராக்கெட் சிறிது நேரத்தில் ஏதோ கோளாறின் காரணமாக எரிந்து கடலில் விழுந்த செய்தியை நாம் அறிவோம். இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி ஸ்தாபனத் தலைவர் விண்ணில் ராக்கெட்டைச் செலுத்திய 52 வினாடிகளிலே கோளாறு காரணமாக ராக்கெட் எரிந்ததாகச் சொன்னார். ஐந்து அடுக்குகளுடன் 40 டன் எடை கொண்ட ராக்கெட் 150 டன் செயற்கை கோளைத் தாங்கி 24.3.87 அன்று பகல் 12.09 மணிக்கு விண்ணில் ஏவப்பட்டது. ஏவப்பட்ட ராக்கெட் மற்றும் செயற்கைக் கோளின் பெயரைச் சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?

மிக்ஸி — ஒரு யோசனை

மிக்ஸியில் இட்லிக்கு அரைப்பதென்றால் உ. பருப்பு கொஞ்சம் அதிகமாகவே தேவை என எண்ணும் இல்லத்தரசிகளுக்கு ஒரு நல்ல யோசனை

நீங்கள் ஆட்டுரலில் அரைக்க எவ்வளவு உளுத்தம்பருப்பு தேவையோ, அந்த அளவே ஊற வைத்து, மிக்ஸியில் பிளேடு வரை போட்டு அரைக்கவும். பருப்பு நன்கு அரைத்த பிறகு, ஸ்விட்சிலிருந்து கையை எடுத்து, Whipper Switch ஐ சிறிது நேரத்திற்கு விட்டு விட்டு அழுத்தவும். அப்படி அழுத்துவதால் மாவு நன்கு கடையப்பட்டு, உயர எம்பி பொங்கி வந்து, உள்ளே காற்றுக் குமிழ்கள் ஏற்பட, மாவு கெட்டிப் படுவதுடன், மிக மென்மையான இட்லி கிடைக்கவும் வழி செய்கிறது. இது என் சொந்த அனுபவம்.

— பேபி.

சூரியகாந்தி விதை எண்ணெய்

இப்பொழுது நிறைய பேர் சஃபோலா எண்ணெய் சமைக்க உபயோகிக்கிறார்கள்.

இந்த எண்ணெயில் முறுக்கு, தேங்குழல் போன்ற பட்சணங்களைப் பொரிக்கும் பொழுது மாவில் நெய் விட்டுப் பிசையக் கூடாது. சஃபோலாவும் நெய்யும் சேரும்பொழுது எண்ணெய் ரொம்பு நுரைத்துக் கொண்டு பொங்கும். பொரிக்கவேமுடியாது. அதனால்மாவிலும் சூடான எண்ணெயை விட்டே பிசையவும்.

— ஜெயா வி. ராமன்

கடலை மாவு பாயஸம்.

கடலை மாவு — 50 கிராம்
சர்க்கரை — 150 கிராம்
பால் — 1½ டம்ளர்
முந்திரி — 10
பிஸ்தா — ஒரு டீஸ்பூன் அளவு
ஏலக்காய் — 4
பச்சைக் கற்பூரம் — கொஞ்சம்

கடலைமாவை டால்டாவோ அல்லது நெய்யோவிட்டு நன்ருகச் சிவக்க வறுக்க வேண்டும். பிறகு அதில் தண்ணீரை விட்டுக்கைவிடாமல் கிளறி வெந்தவுடன் சர்க்கரை போட வேண்டும். நன்ருகக் கொதித்தவுடன், கட்டி கட்டாமல் கிளறி பாலை விட்டு இறக்கி, முந்திரி, பிஸ்தா, ஏலக்காய், பச்சைக் கற்பூரம் போட்டு இறக்கவும். இதை ஐஸ் பெட்டியிலும் வைத்து (இரண்டு நாட்கள்) சாப்பிட்டால் பாதாம் கீர் போல் இருக்கும்.

— மைதிலி

புதிய புஷ்ப வடாம்

ஒரு கப் அரிசி மாவு, ஜவ்வரிசி கால் கப், பச்சை மிளகாய், எலுமிச்சம் பழம், உப்பு. ஜவ்வரிசியைக் கரைய விடவும். மாவைப் போட்டுக் கிளறவும். அரைத்த பச்சை மிளகாய் விழுது உப்பு இவற்றைக் கலந்து, ஆறியதும் வேப்பம்பூ 1 கப் (புதிது) போட்டு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைப் பிழியவும். உருட்டி வெயிலில் வைக்கவும். காய்ந்த பின் வறுத்துச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். கசக்கவே செய்யாது. ருசியாக இருக்கும்.

— சித்ரா

கஸ்தூரி மஞ்சளை உரைத்து கால் விரல் இடுக்குகளில் தடவிவிட வேண்டும். இவ்விதம் மூன்று நாள் செய்தால் சேற்றுப் புண் ஆறிவிடும்.

— புதுவை நித்திலன்



ஊறுகாய்



பலாப்பழ பாயஸம்

தேவையான பொருட்கள் :

½ கிலோ பாசிப்பயிறு
½ கிலோ வெல்லம்
பெரிய தேங்காய் ஒன்று
(துருவி ஆட்டுரலில் அரைத்துப் பால் பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்
அல்லது
1 லிட்டர் பசும் பால்
பலாப்பழச் சுளைகள் 30
கிஸ்மிஸ் பழம், முந்திரிப் பருப்பு, நெய் சிறிது

செய்முறை:

கனமான அடியுள்ள பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து தண்ணீர் கொதித்ததும் பாசிப் பயிறைப் போட்டு வேக விடவும். பாசிப்பயிறு நன்றாக வெந்ததும் வெல்லத்தைப் பொடி செய்து போட்டு நன்கு கிளறவும். தேங்காய்ப் பாலையும் அதில்விட்டு நன்கு அடிப் பிடிக்காமல் கிளறி விடவும். பலாப்பழ சுளைகளைச் சின்னதாக வெட்டிப் பாத்திரத்தில் போட்டுப் பழம் வேகும்வரை நன்கு கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் பழத்தை நெய்யில் வதக்கி பாயஸத்தில் போட்டுக் கிளறி இறக்கி வைக்கவும்.

— ஆர். கஸ்தூரி

மசக்கையில் ஓர் ஆறுதல்

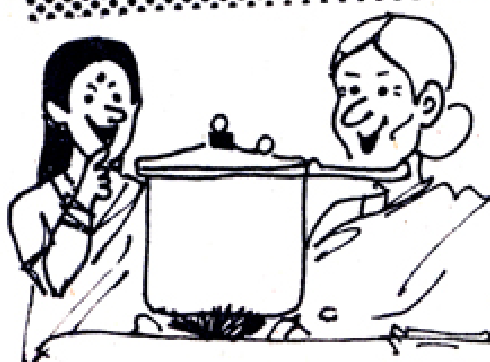
கர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுது இரண்டு, மூன்றாவது மாதத்தில் சிலருக்கு ரொம்ப வயிற்றுப் புரட்டலும், வாந்தி யெடுப்பதுமாக இருக்கும். தானாகவே ஒரு மாதத்தில் நின்றுவிடும். இது மிகவும் அவஸ்தையான நிலைதான். என்றாலும், மசக்கை ஒரு நல்ல அறிகுறியாம். வெற்றி கரமான பிரசவத்திற்குத் தேவையான ஹார்மோன்கள் உடலில் சுரக்கிறது என்பதற்கான நிரூபணமே வயிற்றைப் புரட்டுதல். மசக்கையுடன் கூடிய கர்ப்பம் குறைப் பிரசவம் ஆவது குறைவு.

(இதற்காக மசக்கையில்லாதவர்கள் தங்கள் கர்ப்பத்தைப் பற்றி அச்சம் கொள்ள வேண்டாம்.)

கால்சியம் மாத்திரைகள்

எலும்பு முறிவைத் தவிர்க்க, அதை பலப்படுத்த, வயதானவர்கள் கால்சியம் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவது அவசியமானது. அப்படி கால்சியம் மாத்திரைகள் சாப்பிடுபவர்கள், ஒரு நாளின் அளவை இரண்டாகப் பிரித்து ஒரு பகுதியைக் காலை உணவுக்குப் பின்பும் மறு பகுதியை இரவு உணவுக்குப் பின்பும் சாப்பிட்டால், உடல் ஏற்றுக் கொண்டு பலனடைய சௌகரியமாக இருக்கும் என்று டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— ஜெயா வி. ராமன்



சமீபத்தில் கிராமத்தில் என் பாட்டி வீடு சென்றேன். வயதான பாட்டிதான். ஆனால் வேலையில் விறுவிறுப்பு. மனிதர்களைக் கண்டு முகம் சுளிக்காமல் மலர்ந்து வரவேற்றாள். பேசிக் கொண்டே குக்கரில் இட்லி மாவை ஊற்றி குக்கரை மூடி, மூடி மேல் ஒரு பொட்டு இட்லி மாவை வைத்தாள்.

எனக்கு ஆச்சரியம். அழகான முகத்தில் மைப்பொட்டு திருஷ்டிக்கு வைக்கிற மாதிரி இருக்குமோ என வியந்து கேட்டேன்.

''இட்லி வெந்த அடையாளம் மாவு காய்ந்து விடும்'' என்றாள் பாட்டி. அதாவது மாவு காயும் நேரம் இட்லி வேக எடுக்கும் நேரம்!

இந்த மாதிரி அனுபவங்களை அவர்கள் எந்தக் கல்லூரியில் படித்தார்கள்?

— சித்ரா



ரசித்தோம் விரும்புகிறோம்

அட்டை வண்ணப்படம்: யோகா

* கோடையில் வீட்டின் வெளிப்புறம், உட்புறம் ஆகியவற்றை வைத்துக் கொள்ளும் முறை, பான வகைகள், உணவு வகைகள், உடலைப் பராமரிக்கும் விதம், குழந்தைகள் சிறுவர்களைப் பராமரிக்கும் முறை என, எத்தனைச் செய்திகள் ஒரு கட்டுரையில்...!

திருச்சி — 16, எஸ். ராஜகோபால்.

* அப்பாவிப் பெண்கள் ஏமாற்றப்படும் வழிகளைத் 'தனது உண்மையான அனுபவங்கள் மூலம் திருமதி சரோஜா ரங்கனுதன் மாதர் சங்க உரையில் கூறிப் பெண்களை எச்சரித்திருப்பது பாராட்டத்தக்கது!

கோவை, மங்களா.

* சக்தி பீடம் ஐம்பத்தொரு இடங்களில் உள்ளதாக எழுதியுள்ளீர்கள். மொத்தம் அறுபத்து நான்கு சக்தி பீடங்கள் இந்தியாவில் உள்ளன என தமிழக அரசின் அற நிலையத்துறை வெளியீடான, 'திருக்கோயில்' மார்ச் இதழில் வெளியாகியுள்ளது.

ஈரோடு, இரா. செல்வமணியன்.

* 'என் கணவர் எப்படி?' — பகுதியில் நல்லவர், பயனற்றவர், விருந்தோம்பற் பிரியர், சந்தேகப் பேர்வழி என்று நான்கு விதமான கணவர் பற்றிச் சுவைபடக் கூறி அசத்தி விட்டார்கள், வாசகியர்.

மதுரை — 20, திருமதி. ஐ. ரோஸ்லின்.

* 'நாம் பேசும் பேச்சுத்தான் மூச்சு' என்று சொல்கிறீர்களே, ஆனால் அதுவே அரட்டை ஆகிவிட்டால்...? பலன் விபரீதமாகிவிடுமே!

சென்னை — 14. ஐயாறு எஸ். வாசுதேவன்.

* கண்தானம் பற்றி டாக்டர் கோபால் சாமி அவர்கள் அளித்த விளக்கம் மிக அருமை. அதே சமயத்தில், மாற்றுக் கண் பொருத்திய செல்வி சரஸ்வதி அவர்கள் அளித்த பேட்டிக் கட்டுரை கண் கலங்க வைத்தது.

மதுரை — 1, எஸ். பாபு.

* தங்களின் சுயநலத்திற்காகப் பெற்ற குழந்தைகளின் மனத்தைக் காயமாக்கும், அம்மா, அப்பாக்களை நினைத்தால் எரிச்சலாக வருகிறது.

திட்டக்குடி, அ. பிரபா சரவணன்.

* 'கண்' பற்றிய விளக்கங்கள் இவ்வித ழுக்குக் 'கண்ணாய்' விளங்கியது.

திருவண்ணாமலை, இந்திராணி சண்முகம்.

* 'போலீஸ்' என்ற வார்த்தையைக் கேட்ட மாத்திரத்திலேயே பயம் கொள்ளும் பெண்களும், போலீஸைத் தைரியமாக அணுக முடியும் என்ற நம்பிக்கை கலந்துரையாடலின் வாயிலாக ஏற்பட்டுள்ளது. பெண்கள் தம் பிரச்னைகளைச் சொல்லிட வழி வகை செய்யும் வகையில் சென்னையில் பரீட்சார்த்தமாக ஆறு இடங்களில் பெண்களுக்கென 'தனி செல்' அமைக்கப் படும் என அறிவித்த காவல் துறை ஆணையர் திரு. தேவாரம் அவர்களின் செயலையும் எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தகும்!

மஞ்சக்குப்பம், செ. ஞானபண்டிதன்.

* 'காவல்துறையுடன் கலந்துரையாடலை'ப் படித்தேன். நிச்சயமாகக் காவல்துறையினரைப் பாராட்டத்தான் வேண்டும். எனக்குப் பக்கத்து வீட்டுக்காரரால் பிரச்னை வந்த போது காவல்துறையில் புகார் செய்தேன். அவர்கள் எடுத்த நடவடிக்கையால் இன்று நிம்மதியாக வாழ்கிறேன்.

சென்னை — 28, மங்கையர் மலர் வாசகி.

திருமண மலர்

• அஷ்டசஹஸ்ரம், ஆத்ரேய கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம், 38 வயது 5' 3'' உயரம், நிறம் சிவப்பு, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண் பெயருக்குச் சென்னையில் வீட்டு மனை உள்ளது. பெட்டி எண்: 4802.

• மாத வருமானம் ரூ 3000/— ஒசூரில் சொந்தத் தொழில் புரியும் 29 வயதுடைய வெள்ளாள முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த இளைஞருக்கு எட்டாவது முதல் பத்தாவது வரை படித்த 20/25 வயதுக்குள் நல்ல தோற்றமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4803.

• சோழிய வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த, 30 வயது, மாநிறமுள்ள, தையற்கலையில் தேர்ச்சி பெற்ற குடும்பப் பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த ரூ 700/— அரசாங்க ஊதியம் பெறும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. பெட்டி எண்: 4804.

• Wanted decently employed Bridegrooms for Bharadwaja Brahacharanam sisters. Star Thiruvadhirai, aged 34, S.S.L.C. Visakam, aged 33, B.Sc., Both domestically well trained. Subsects no bar. Early decent marriage. Box No. 4805.

• State Bank Clerk-cum-Cashier 5'2" fait, 27 years old Tamil Protestant Christian Scheduled Tribe, wants permanently employed Protestant Girl of suitable age from good family, caste no bar. Box No. 4806.

• மத்திய கிழக்கு நாட்டில் 7 வருடங்களாக நிரந்தர உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மாதம் ரூ. 9000/— சம்பளம் பெறும் சிவந்த நிறமுடைய இலங்கையைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட, குடும்பப் பொறுப்புகள் இல்லாத வேளாளர் 30 வயதுடையவர். இந்தியாவில் திருமணம் செய்ய விரும்புகிறார். எதிர்பார்ப்பது, 20/29 வயதுக்குள் 'ஒழுக்கமும் நேர்மையும்' கொண்ட நல்ல குடும்ப நிர்வாகம் தெரிந்த பெண்ணையே. வருடக் கடைசியில் விடுமுறையில் வரும் போது திருமணமும் செய்ய விரும்புகிறார். எல்லா வருடமும் விடுமுறையில் வருபவர் (9 மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை 3 மாத விடுமுறை) அதனால் வீட்டு நிர்வாகம் தெரிந்திருப்பது அவசியம். ஜாதி மதம் கவனிக்கப்பட மாட்டாது. ஏழைப் பெண்களும், தொழில் செய்யும் பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4807.

• இசை வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த மூல நட்சத்திரம் உடைய அழகும் குடும்பப்பாங்கும், நல்ல குணமும் உள்ள (வயது 20, நல்ல நிறம்) பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில் உள்ள மாப்பிள்ளை தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 4808.

• Wanted, goodlooking, fair, domestically trained, decently employed Iyer Girl for Athreya, Vadama, Bharani, Palghat Iyer B.Com., now studying ACS, 29/175/1500 employed-leading Organisation, Madras. Contact with Horoscope to Box No. 4809.

• Alliance invited from Graduate Iyer Groom for Vathima Bharadwaja Graduate Girl, aged 29, qualified Typewriting Shorthand and Hindi Praveen. Mrigashirsham. Sub-sect no bar. Send details to Box No. 4810.

• சைவ செட்டியார் (தஞ்சை ஜில்லா) பெண் வயது 27 சிவந்த நிறம், அழகு, குடும்பப்பாங்கான பண்பு, படிப்பு பி.ஏ., தந்தை ஓய்வு பெற்ற சர்க்கார் அதிகாரி, தகுந்த வரன் தேவை. மணமகன் சைவ செட்டியார்/சைவ பிள்ளை (தஞ்சை ஜில்லா) வகையில் இருக்க வேண்டும். ஜாதகத்துடன் விவரம் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4811.



• Well placed, handsome, Brahacharanam, bachelors only, for a fair, beautiful educated, homeloving, Koundanya Gothram, Girl, 29, Punarpoosam, Eighth House Chevvai overseen by Guru. Decent marriage. Exchange Horoscopes. Box No. 4812.

• திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் ஆசிரியையாக இருக்கும் (எம்.ஏ., பி. எட்) 26 வயதுள்ள நாடார் கிருஸ்துவப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. திருநெல்வேலி மாவட்டத்திலோ அல்லது பக்கத்து மாவட்டங்களிலோ நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4813.

• சோழிய வேளாளர் குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகளுக்கு 21/5' 1'' அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தமிழ்நாட்டில் வேலை பார்க்கும் 30 வயதுக்குட்பட்ட இன்ஜினியர்/கல்லூரி ஆசிரியர்/வங்கி அலுவலர்/பொறுப்பான உத்யோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. முழு விவரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4814.

• Wanted CA/Bank-Govt. Officer/Engineer Bridegroom below 30 for a fair Vegetarian Mudaliar Girl 24/160 cms B.Com., C.A. Officer in Nationalised Bank. No dowry. Contact Box No. 4815.

• M.B.B.S., or well educated goodlooking Brides for progressive Brahmin brothers MD, 27 and IIT Engineer 25. Horoscope matching optional. Girl's qualities main consideration. Simple Marriage. No dowry. Box No. 4816.

• ஆத்ரேய கோத்ரம், ரோகிணி வெல்நாடு, தெலுங்கு பிராமணர், 31 வயதுடைய வரனுக்கு அதே பிரிவில் அல்லது உட்பிரிவில் 24 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 4817.

• அஷ்டசகஸ்ரம், பௌரகுத்ஸ கோத்ரம், மாத வருமானம் ரூ 3000/— நல்ல வசதியுள்ள, இருமணமாகாத 46 வயதுள்ள, காலேஜ் புரொபஸருக்கு அஷ்டசகஸ்ரத்தில் அல்லது வேறு பிரிவில் 25/35 வயதில், உத்யோகம் பார்க்காத குடும்பப்பாங்கான,

அழகான பெண் தேவை. வசதியில்லாத பெண்களும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4818.

• Viswakarma Tamil Bride, M.Sc. B. Ed.,/23/150 seeks suitable alliance. Apply details with Horoscope to Box No. 4819.

• Viswakarma Tamil DEE/30/163 decently employed in well reputed Company in abroad seeks attractive very fair Bride. Brides personality/merrits only consideration. Reply with maximum possible details to Box 4820.

• Iyengar Girl Graduate pretty 22 to 25 years minimum 160 cm for Thengalai Boy 28/176 cms Pooram employed, Manager, Government undertaking Delhi, drawing 2500/-. Only clear Horoscopes need correspond. No dowry. Box No. 4821.

• Sourashtra Boy employed, Graduate 28/155/1200 seeks Girl, sevva dosham. Graduate 23 to 25/140 to 150. Please apply within 20 days to Box No. 4822.

• வடகலே அய்யங்கார், 25 வயது. அழகும் நல்ல குணமும் மிகவும் குடும்பப் பொறுப்புள்ள சித்திரை நட்சத்திர, நைத்ருப காசியப கோத்ரம். 5 அடி உயரமான பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி.; டைப் லோயர். தென்கலேயாயிருந்தாலும் பரவாயில்லை. பையன் அரசு அலுவலகம் அல்லது நல்ல பெரிய கம்பெனியில் நிரந்தர வேலையில் இருக்கவேண்டும். திருமணம் நல்ல முறையில் செய்துத் தரப்படும். பெட்டி எண்: 4823.

• Sengunthа Mudaliar Boy, handsome, personality, B.Sc. (M. A.) 168/2000/30 seeks alliance from respectable family, homeloving, goodlooking, educated, employed/unemployed in same community. Send horoscope to Box No. 4824.

• நல்ல நிறமும் அழகும் உள்ள ஹிந்து பட்டதாரி, தாய்மை அடைய வாய்ப்பில்லாத இளம் பெண்ணுக்கு வாழ்க்கைத் துணைவன் தேவை. நல்ல படித்து வேலையில் உள்ள, குழந்தைகள் அடைய வாய்ப்பில்லாத காரணத்தால் விவாகரத்தானவர்களும் (ஆண்மைகுன்றியவர்களும்)விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4825.

• Alliance for Kerala Vadama Brahmin Girl Graduate 24/153 Kousika, star Aswathy Keralites preferred. No sub-sects. Reply with Horoscope to Box No. 4826.



• 10 வது வரை படித்துள்ள வடகலே (ஐயங்கார்) ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் மிருக சிரிஷம் 29 வயது 5' 2'' உள்ள தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4827.

• ஹரித கோத்ரம், பிரஹசரணம், அவிட்டம் வயது 28/155 செ.மீ./எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார்த் துறையில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. ஹரித கோத்ரம் மூலம் பிரஹசரணம், வயது 31/165 செ.மீ./பி.யு.சி. வரனிற்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. கொடுத்து வாங்குதலும் ஏற்கப்படும். பெட்டி எண்: 4828.

• வயது 40/176 செ.மீ./1600 தொலைபேசித் துறை. மரக்கறியாளர் (சைவம்) குடி, புகைப் பழக்கமற்றவர். முற்போக்காளர் சாதி, மத நாட்டமற்றவர், தனித் தமிழ்க் கலை இலக்கியம் விரும்பி கடுமையான கட்டுப்பாட்டாளர். இவருக்கு ஒத்துப் போகக் கூடிய குணமுள்ள, மத்திய அரசு/வங்கி/மற்ற துறைகளில் பணியாற்றும் தாலியை விரும்பாத, பதிவுத் திருமணம் விரும்பும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 4829.

• வடமான், ஐயர், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், பூசம், உயரம் 5 அடி. பி.எஸ்ஸி வேலைக்குச் செல்லாத, குடும்பப்பாங்கான, 26 வயது பெண்ணிற்கு, மத்திய/சென்னை சர்க்கார் உத்யோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4830.

• Wanted suitable alliance for a Aiyar/Vadamal/Kashyapa/Hastham/32, 150 cms. — S.S.L.C., domestically well trained Girl. Sub-sect no bar. Reply to Box No. 4831.

• சென்னையில் ரூ 600/— வரை சம்பாதிக்கும் தெலுங்கு பிராமண வெல நாடு கௌதம கோத்திரம் சிம்ம ராசி உத்திர நக்ஷத்திரம் 30 வயதுடைய மணமகனுக்கு வேலையிலுள்ள பெண் 25 வயதிற்குள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 4832.

• Alliance for Iyengar Bharadwaj 22/165 fair beautiful convent educated, Post Graduate, musically talented employed Girl from professionally qualified, decently employed Groom same sect. Box No. 4833.

• Alliance invited from well employed Vadama Iyer Girl, preferably Madras based, for a 'Gargaya' Graduate Vadama Boy, 25 years, 5' 4" Ayilyam second padam. Decently employed in Public Sector Madras, non-transferable, propertied high and decent connections. Girl should be a Graduate in the age group 20-22 years. Box No. 4834.

• 37 வயது, ஐயர், 5' 3'', ஆயில்யம் முதல் பாதம், சமஸ்கிருதத்தில் டாக்டரேட், மாநிறமான பெண்ணுக்கு 47 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. பெண்ணுக்கு வேலை செய்ய விருப்பம் இல்லை. பெட்டி எண்: 4835.

• இந்து (பலிஜா) கவரா நாயுடு உயரம் 5' 2'' வயது 25 உள்ள பாங்க் அதிகாரியாக பணியாற்றும் மணமகனுக்கு இதே இனத்தில் குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லாத 20 வயதுக்குட்பட்ட, சிவப்பு நிறமுள்ள, பிளஸ் 2 படித்துள்ள மணப் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 4836.

• Bracharanam Thiruvonam, Sangridhi Gothram, 31 years, 5' 2" Wheatish, B.A., C.A.I.I.B. (I), Girl employed in Nationalised Bank at Bombay owning a Flat but born with stunted growth on left forearm by birth requires suitable match. Boy with similar defect and sub-sect no bar. Apply to Box No. 4837.

• செட்டியார் (வெள்ளாளச் செட்டியார்) எம்.பி.பி.எஸ். 24 வயது, 5' 7'' உயரம், சிவப்பு நிறம் உடைய மணமகளுக்கு சைவ/அசைவ செட்டியார் பிள்ளை இனத்தில் எம்.பி.பி.எஸ். அல்லது படிப் பதிவுடைய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4838.

• 26 வயது முடிந்த எம்.எஸ்ஸி படித்த நாடார் வகுப்பைச் சேர்ந்த கெமிக்கல் கம்பெனி உரிமையாளருக்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த + 2 வரை படித்த நல்ல குணமும், நிறமும், அழகும் கொண்ட 19 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல குடும்பத்து மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 4839.

• காஸியப வடமான், ஸ்மார்த்த பிராமணன், தமிழ், வடாற்காடு. உத்திரம்—4, உயரம் 5' 2'' சிவப்பு நிறம், தனியார் துறையில் சம்ப

ணம் ரூ 4 50/— குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு அரசாங்க, தனியார் துறை, கம்பெனி, பாக்டரியில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள 35/41 வயது மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4840.

• ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், நக்ஷத்திரம் பூராடம், 25 வயதுள்ள குடும்பப்பாங்கான பி. ஏ. படிக்கும் பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. படிக்கும் போது ஏற்பட்ட விபத்தினால் சிறிது கால் ஊனம். ஐயர் பிரிவில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விபரங்களுடனும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4841

• கைக்கோல செங்குந்த முதலியார் வகுப்பு, புனர்பூசம் 3 ஆம் பாதம், வயது 26, மாநிறம், 5 அடி உயரமுள்ள +2 டெக்ஸ்டைல்ஸ் டெக்னலஜி படித்து தனியார் வியாபார நிறுவனத்தில் பயிற்சி பெற்று வரும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்தில் எவ்வித தோஷமும் கிடையாது. மாதம் ரூ. 2000/— வருமானம் உள்ள வீட்டு மனை சொத்து உள்ளது. நல்ல அழகும் சுமாரான படிப்பும் குடும்பப்பாங்குமுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 20 வயதிற்குள் உள்ள மணப்பெண் தேவை. வீட்டு மாப்பிள்ளையாகவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4842.

• இந்து ஆதி திராவிடர்/35 வயது/உயரம் 5' 4'' சென்னை மத்திய அரசில்பணிபுரியும்ரூ 1600/— சம்பளம் வாங்கும் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள வரனுக்கு அதே இனத்தில் வேலையில் உள்ள அல்லது எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த 28 வயதுக்குள் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4843.

• ஆற்காடு முதலியார் வகுப்பு வயது 23 +2, நல்ல நிறம் உயரம் 155 செ. மீ. மகம் நட்சத்திரம் வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள 30 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4844.

• Bharadwaja Iyer Boy 29, Civil Engg. Graduate, Business, Good Income, tall and handsome, handicapped by an eye in accident, functionally no problems. Defect unidentifiable. Reply with Horoscope to Box No. 4845.

• சௌராஷ்டிர சமூகத்தைச் சேர்ந்த — நல்ல குடும்பத்தில் அழகும், பண்பும் நிறைந்த, படித்த, 32 வயது பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தில் 34 — 39 வயதுள்ள, படித்து அரசாங்கம்/தனியார்/சுயதொழில் புரியும், நல்ல குடும்பத்தில் ஒழுக்கம் நிறைந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4846.

• தகப்பனார் சௌராஷ்ட்ர பிராமணன் தாயார் பிரஹசரணம் ரோஹிணிவயது 35, எம். எஸ்.ஸி., பி. எட்., கல்லூரியில் பேராசிரியையாக உள்ள பெண்ணிற்கு பிராமண வகுப்பில் எந்தப் பிரிவாக இருந்தாலும் 36 — 40 வயதுக்குள் நல்ல வேலையில் உள்ள பரந்த மனப்பான்மை, சிறிய பண்புகள் உடைய சைவ உணவுப் பழக்கங்கள் உடைய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4847.

• வடமான், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 27 வயது, ரூ. 1000/— சம்பளம், பரந்த உள்ளமும் முற்போக்கு எண்ணமும் உடைய நான் ஓர் இளம்விதவையையோ, விவாகரத்து பெற்றவரையோ வரதட்சணையின்றி எளிய முறையில் மணக்கச் சம்மதம். ஒரு குழந்தை இருந்தாலும் பாதகமில்லை. பெண் 25 வயதுக்குள் நிரந்தர வேலையில் இருத்தல் நலம். விருப்பமுள்ளவர்கள் போட்டோ, ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 4848.

• Vannan good looking, home-loving, slim, Post-Graduate Girl decently employed Rs. 2300/- divorcee after a few months without encumbrance seeks suitable alliance from educated employed around forty. Caste no bar. Divorcees, widowers also apply with details Horoscope to Box No. 4849.

• தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார், மணமகன், வயது 25, சிவப்பு நிறம், உயரம் 5' 3'' படிப்பு + 2, ஆங்கிலத்தில் பாஸ் செய்தவன். சொந்தத் தொழிலில் மாதம் ரூ. 3000/— வரை வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. சொந்தத் தொழில் அபிவிருத்தி செய்ய 2 லட்சம் வரை பணம் தரும் வசதியுள்ள குடும்பத்தினர் மட்டும் ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 4850.



• சென்னை அருகில் சொந்த மரகத் தொழில் செய்யும் வசதியான 28 வயதுள்ள நல்ல உயரமான சிவப்பு நிறம், அமைதியான குணமுள்ள இந்து நாடார் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 4851.

• Alliance invited from well qualified and well settled Grooms for a Protestant Christian good looking Girl 32 Post Graduate Teacher Rs. 1600/- Govt. employed in Madras City. Caste no bar. Box No. 4852.

• வடகலை, ஐயங்கார், கௌண்டின்ய கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 29 வயது, 5 அடி உயரமுள்ள பி. யு. சி. டைப்ரைட்டிங் தேர்ச்சி பெற்ற நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல படிப்பும் நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. சீர் வரிசைகள் தகுந்த முறையில் கௌரவமாகச் செய்து தரப்படும். ஜாதகம், மற்ற விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4853.

• கருணீகர் பெண் வயது 32, படிப்பு எஸ். எஸ். எல். சி., சிகப்பு, 5 அடி. சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். அதே ஜாதியில் நல்ல வேலையும், படிப்பும் உள்ள மணமகன் தேவை. சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்களும், குழந்தைகளற்ற தாரமிழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4854.

• Senguntha Mudaliar Girl, Madras based, tall, fair, slim, unemployed Graduate for Engineer 26/168/2600 employed in Madras based Central Public Sector. Write to Box No. 4855.

• ஷடமர்ஷண கோத்திரம், சுவாதி, வடகலை, ஸ்ரீவைஷ்ணவம், வயது 37. 5' 5'' உயரம், அரசு வேலை, மாதவருமானம்ரூ. 1200/— உடலிலோ உள்ளத்திலோ எவ்வித ஊனமும் அற்ற, ஆசாரசீலமுள்ள, அழகான சிவந்த நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு, 42 வயதுக்குள் கன்னிய மனப்பாங்குள்ள, இதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த நிரந்தர வருமானமுள்ள எளிய விவாஹத்துக்குச் சம்மதிக்கும் வரதட்சணை எதிர்பாராத வரன் தேவை. தாரமிழந்தோர் விவாஹரத்து பெற்றோர் இவ்விளம்பரத்தைத் தவிர்க்கவும். ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் பெற்றோர் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4856.

• தஞ்சை, ஐயர், வடமான், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், விசாகம், வயது 29, உயரம் 4' 8'' எஸ். எஸ். எல். சி., டெய்லரிங், மியூசிக்,



நல்ல சிகப்பான, குடும்பப்பாங்கான, குணமுள்ள பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. இதே பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4 857.

• Alliance invited from non Naithraba Kasyaba Graduate Bank/Teacher Girl for Boy, age 27 years, height 6ft. B.Sc., doing II Year AMIE employed Central Govt. Pune having own house (Sisters married). drawing more than Rs. 2000/- p.m. Box No.4858

• Wanted Vadama/Iyer Bride employed/unemployed for Groom PUC/ITI Shadamarushanam, Sathayam, no dosham fair, aged thirty, 170 c.m. employed Southern Railway, Tiruchi Salary 1000 (Propertied) Horoscope to Box No. 4859.

• வாதூலகோத்திரம், வடமாள், ஆயில்யம் நட்சத்திரம், வயது 32, படிப்பு பி. ஏ., ராணிப்பேட்டை பி. எச். ஈ. எல். லில் கிளார்க்காக (மாத வருமானம் ரூ. 1800/—) பணியில் இருக்கும் மணமகனுக்குப் படித்த பெண் தேவை. வேலைக்குப் போய் கொண்டிருந்தால் நலம். குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 860.

• Wanted beautiful, Graduate, employed, Tamilian Girl for a Catholic Pillai 34 yrs double Post Graduation, working in Govt. College. Box No. 4861.

• செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த ரிகார்டிங் (பாடல் பதிவு செய்தல்) மாதம் ரூ. 1200/—க்கு மேல் வருமானம் உள்ள, வயது 31, மணமகனுக்கு முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த எஸ். எஸ். எல். சி. வரை படித்த நல்ல குணமும், தொழிலை கவனித்துக் கொள்ள அல்லது ரேடியோ மெக்கானிக் தெரிந்த பெண் தேவை. ஜாதகம் இருந்தாலும் சரி, கோவை வாசியாக இருத்தல் நல்லது. பெட்டி எண்: 4 862.

• Saiva Vellala Pillai Graduate Boy 30/180 worked seven years in North & starting business at Madras seeks only tall, beautiful, white complexioned transferable Job Girl. Job arranged for unemployed M.Sc/Ph.d. Chemistry Girl. Apply Box No. 4863.

• Alliance from Iyer, non-Kousika Vadamal, well qualified and settled tall Boys for good looking Girl M.A., 29 years. 170 cms. Box No. 4864.

• ஆற்காடு அகமுடைய முதலியார் 29 வயது வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற குடும்பப்பாங்கான எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரைப் படித்த பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசு நிறுவனம் (அ) தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் மணமகன் தேவை. திருமணம் நல்ல முறையில் செய்துத் தரப்படும். பெட்டி எண்: 4 865.

• விவாகரத்தான இளமை அழகு நிறைந்த நசிந்து மணமகளுக்கு நல்ல உயரம் அழகு வசதி வாய்ப்புக்கள் மிகுந்த பரந்த மனப்பான்மை உறுதியான உள்ளம் முப்பது வயதுக்குள் உயர் குடிப் பிறந்த குறைந்தளவு ஐயாயிரம் மாத வருமானமுள்ள மணமகன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 866

• சோழிய வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த 44 வயதுடைய மாத வருமானம் ரூ 2500ம் பிற வசதிகளும் உடையவருக்கு, மறுமணத்திற்கு 32 வயதுக்குட்பட்ட, நல்ல சிவந்த நிறமுள்ள அழகான தோற்றமுள்ள புரிந்து கொண்டு வாழும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. மனப் பொருத்தம் அவசியமாகக் கருதப்படுகிறது. வசதியற்றவர்களும், ஆதரவற்றவர்களும் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4 867.

• Wanted Bride for Tinneveli Saivavellala 29 years employed in Central Govt. Institution Madras also partner in a Printing Press. Employed Girl preferred. Box No. 4868.

• ஹரித கோத்ரம், பிரஹசரணம், கிருத்திகை வயது 31, உயரம் 5' 2" படிப்பு எஸ்.எஸ். எல்.சி. நிறம் சிவப்பு, உத்யோகத்திற்கு செல்லாத, அழகிய, குடும்பப்பாங்கான அய்யர் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. குழந்தை இல்லாத தாரம் இழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4 869.

• குடும்பப்பாங்கான 5' 3" உயரம் பி.ஏ. படித்துள்ள நல்ல நிறமுள்ள ஐயர், ஹரித கோத்ரம், வாத்திமா 32 வயது பெண்ணிற்கு தகுந்த நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 870.

• குடும்பப்பாங்கான அடக்கமும் தெய்வ பக்தியும் எஸ்.எஸ். எல்.சி. படிப்பும் 29 வயது அழகுடைய மாநிற இந்து முதலியார் பெண்ணிற்கு, மாத வருமானம் ரூ 2000/—க்குக் குறையாமல் நிரந்தர அரசாங்க/தனியார்த் துறை/பாங்க் பணிபுரியும் நற்குணமுடைய மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4 871.

• Alliance invited from non-Bharadwaja Iyer for Rs. 1500/30/162. Madras employed Graduate Girl. Respectable family. Musically talented, good in house hold work, very amecable type. Apply Box No. 4872.

• கன்னட சைனிகர் செட்டியார் சமூகம், 24 வயது 5' 3" பி.எஸ்ஸி தேசிய வங்கியில் வேலை பார்க்கும் அழகிய பெண்ணுக்கு படித்த, நல்ல வேலையிலிருக்கும் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 873.

• Alliance from non-koundinya Grooms 38-41 for Brahacharanam. Graduate, city employed beautiful Girl. Sub-sect acceptable. Very decent marriage. Reply to Box No. 4874.

• Mutual/separate alliance for Vadagalai Iyengar Naithiruvakasyabam Graduate, very fair complexioned Girl 35 Sadayam 5' 2" and for brother 43 Makam Diploma Engineer, Four figure salary. Reply details with Horoscopes to Box No. 4875.

• Alliance invited from Engineers, Bank and other well employed persons of decent families for a fair, 25 year old B.Sc., B.Ed., Senguntha Mudaliar Girl. Box No. 4876.

• Wanted Brides preferably Central Government employed, for brothers 25/172/1500 Revathi, 24/185/1500 kettai, Bharadwaja Iyer employed Central Government and Private firm. Sub-sect no bar. Contact with bio-data to Box No. 4877.

• இந்து ஆதி திராவிடர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 28 வயது வாலிபருக்கு (உயரம் 5' 6" மத்திய அரசில் வேலை. சம்பளம் 1660/—, படிப்பு பி.ஏ.) அதே வகுப்பில் சென்னையில் வேலை பார்க்கும் 25 வயதுக்குள் உள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 4 878.

• Iyer 53 years of sober habits highly qualified with lucrative income divorced, no encumbrances willing to relocate seeks healthy home-

"சீக்கிரமாகவும்,
சிக்கனமாகவும்
ருசியான
சமையல்
செய்யும்
ரகசியம்!"



காளி
காப்பர் பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ்
ஸ்டீல்
பாத்திரங்கள்

• உயர்தரமானவை • பெருமை அளிப்பவை
• குறைவான தீயிலும் விரைவான சமையல்
• எரிபொருள் சிக்கனம் • சீரான வெப்பம்
• ருசியான சமையல் • உணவு தீய்வதில்லை.
பாத்திரத்தில் ஒட்டிக்கொள்வதும் இல்லை.

சுவையான சமையலுக்கு
அருமையான பாராட்டுகள்!

காளி காப்பர் பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்கள் அழகான அட்டைப் பெட்டிகளில் கிடைக்கின்றன.

காளி: உயர்தர ரசனையின்
உன்னத அடையாளம்.

காளி
காப்பர் பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
பாத்திரங்கள்

விற்பனை ஏஜெண்ட்:
ஸ்ரீவித்யா ஏஜென்சீஸ்
கும்பேஸ்வரர் சன்னதி,
கும்பகோணம் 612 001.



மண்டல ஏஜெண்டுகள்:

• சம்மு & கோ.,
த.பெ. எண்: 3622, மகாத்மா காந்தி ரோடு,
எர்ணாகுளம், கொச்சி—682 035,
போன்: 361139.
• விக்டரி மெட்டல்ஸ்
101, கேத்வாடி மெயின் ரோடு, பம்பாய்—400 004. போன்: 354507/380075
• I.C. மான்சந்தா
பிளாக் 15A/38, கரோல் பாக், புதுடில்லி—110 005. போன்: 5722019
• தினேஷ் எண்டர்பிரைசஸ்
41/1942, நயிவாலா, கரோல்பாக்,
புதுடில்லி—110 005. போன்: 5716923
• ஈஸ்ட் இந்தியா கம்பெனி
3, அம்ரிதா பானர்ஜி ரோடு, (காளி காட் P.O.
எதிரில்) கல்கத்தா 700 026. போன்: 47—1840







ADWAVE/KBS/3215 TAM A

• திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ 50/—. தொகையை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராகவோ, அல்லது சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய டிமாண்ட் ட்ராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமணமலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் . . . . . C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை—600 032" என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்ப வேண்டும். பதில்கள் உடனுக்குடன் விளம்பரம் கொடுத்தவர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

loving soft spoken adjustable natured devoted Bride. No bars otherwise. Respond to Box No. 4879.

• Alliance for Bride 37 S.S.L.C. Kowsika Vadama Central Government Rs. 1550/- Vadamas and Government employed Bachelors only required. Details to Box No. 4880.

• சௌராஷ்டிர குல பெண்ணிற்கு எஸ்.எஸ்.எல்.சி./25/150/ விசாக நட்சத்திரம், மத்திய/மாநில/ தனியார் துறைகளிலிருக்கும் வரன் தேவை. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு டிகிரி/24/170/ தனியார்த் துறை டில்லி பட்டதாரி வேலையிலிருக்கும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 4 881.

• மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் ரூ 1800/— ஊதியம் பெறும் தெலுங்கு ஆசாரி வகுப்பைச் சார்ந்த, 29 வயது பட்டதாரி வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த படித்த பெண் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்:4 882

• Alliance invited from fair, good looking Bank/Govt/Teacher employed Girl for Hindu, scheduled caste, handsome, Boy of age 33 years, B.Com., employed in Madras Quasi Govt. Box No. 4883.

• Alliance invited from Iyer Doctors/Engineers/Bank Officers for a lady Doctor in Govt. Service aged 32, height 5.2m. earning Rs. 2500 p.m. Astasahasram, Kasiappa Gothram, star Punarpoosam. Sub-sect no bar. Early marriage. Box No.4884.

• விஸ்வகர்மா (ஆசாரி), தமிழ். மணமகன் எம்.எஸ்ஸி (பி.எல்.) வயது 28 உயரம் 5' 5'', ஆயில்யம் நட்சத்திரம். தமிழ்நாட்டில் மத்திய அரசு வேலை. இன்ஸ்பெக்டர் ஆப் சென்ட்ரல் எக்சைஸ் & கஸ்டம்ஸ். சம்பளம் ரூ 2000/—. தமிழ் விஸ்வகர்மா வகுப்பைச் சேர்ந்த 20/23 வயதுள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி., + 2 அல்லது டிகிரி, பாஸ் செய்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. சென்னையைச் சேர்ந்தவர்கள் தவிர, மற்றவர்கள் ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 885.

• Alliance invited from Madura community Boys for Baradwaja Gothram, Visaka star, Girl S.S.L.C. aged 26, height 4' 9" wealthy complexion. Reply to Box No. 4886.

• சர்க்கார் ஆபீஸில் டைப்பிஸ்ட்டாக வேலை பார்க்கும் இண்டர்மீடியட் படிப்புள்ள குடும்ப லக்ஷணமும், வைத் மார்க் பக்தியுள்ள 26 வயது, 145 செ.மீ. உயரம், சிவப்பு, கவரை நாயுடு பெண்ணுக்கு பொருத்தமானவரும், படிப்புள்ளவராகவும் நல்ல மாத வருமானம் உள்ளவராகவும் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4 887.

• இந்து 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் ஜொரயவார் குலம். பி.காம்./31/163/ரூ 1000 கோவையிலுள்ள அரசு நிறுவன அலுவலகத்தில் பணியாற்றும் வரனுக்கு (ஆடம்பரமற்ற) ஒழுக்கம், அடக்கம் கடவுள் பக்தி போன்ற நற்பண்புகளும், முழுமையான சைவ பழக்கமுமுள்ள குடும்பத்து பெண் தேவை. வயது 20/23க்குள் இருத்தல் வேண்டும். டௌரி தேவையில்லை. குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் :4 888

• Alliance for Vadama Bharathwaja Swathy un-employed Graduate Girl 28/163. From Tamil Iyer Grooms employed Bank/Private-Public Sector/ Central State Government. Sub-sect no bar. Decent early marriage. Box No. 4889.

• புது டில்லியில் மத்திய அரசுப் பணியில் இருக்கும் 157 செ.மீ. உயரமுள்ள 26 வயதுடைய சாலியர் (நெசவாளர்) வகுப்பைச் சேர்ந்த, பணிபுரிகின்ற அல்லது வேலையில் சேர்வதற்குரிய தட்டெழுத்து, சுருக்கெழுத்து பயிற்சிகளில் தேர்ச்சி பெற்ற மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 4 890.

• Alliance for Brahacharnam height 5' 3" Bharadwaja Gothram Girl aged 31 years Hastham star. Passed Hindi and S.S.L.C. employed as Nursery School Teacher Hindi. Sub-sect no bar. Box No. 4891.

• இந்து சோழிய வெள்ளாளர், இளநற்குணவதியான 30 வயது, ஒரு மகள் உடைய தையல் தெரிந்த கைம்பெண்ணிற்கு வயது 40 க்குள் கெட்ட பழக்கங்கள் இல்லாத மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். 23 வயது, பி.ஏ. படித்த நற்பண்புள்ள பெண்ணிற்கு, படித்த நற்பண்புள்ள வயது 30, மாநில அல்லது மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஒரே இனமாக இருத்தல் நலம். பெட்டி எண்: 4 892.

• தமிழ் யாதவ குலத்தைச் சேர்ந்த வயது 29, மாநிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தனியார் அல்லது அரசு உத்யோகத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 4 893.

• Bride for Smartha Bharadwaja Graduate Boy employed Central Government Corporation, Trivandrum, 28/158/1200. Employed, transferable, Graduate Girl preferred. Box No. 4894.

• Alliance invited for a Tamil Veerasaiva Lingayat Panda/ Pillai/Desikar goodlooking, cultured, Graduate Girl 23/153/2000 bank employee at Bombay transferable. Parents of well educated, cultured, decently employed youth, preferably in Bank correspond with family details and Horoscope to Box No. 4895.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.

நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை—600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157.

ஆசிரியர் குழு அலுவலகம்: 28, ஐந்தாவது தெரு, ஏரி வட்டம், நுங்கம்பாக்கம், சென்னை—600 034. போன்: 473389.

ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ 36/—; வெளிநாடு: விமானத் தபால்: ரூ 250/—; கப்பல் தபால்: ரூ 100/—.

மதுரை கோட்ஸ் வழங்கும் காம்ப்ளிமென்ட்ஸ் அணிந்து மேலும் நளினமாகத் தோன்றுங்கள்.

உங்கள் அழகை எடுத்துக் காட்ட அடிப்படையானது உங்கள் ப்ளவ்ஸின் கழுத்து அமைப்புதான்.

ப்ளவ்ஸ்களில் புதிய ஸ்டைல்களை முயற்சித்துப் பாருங்கள். அவை உங்கள் தோற்றத்திற்கே புதிய அழகைத் தரும். அவற்றிற்கு ஏற்றாற்போல் உங்கள் நகைகளையும், தலையலங்காரத்தையும் தெரிந்தெடுங்கள்.

உங்கள் புடவைக்கு ஏற்ற ப்ளவ்ஸ் துணி மதுரை கோட்ஸ் வழங்கும் காம்ப்ளி-மென்ட்ஸ்தான். இதன் பழுதற்ற, நேர்த்தியான நெசவும், வண்ணங்களும் வருடக் கணக்கில் நிலைத்திருப்பவை. 2 × 2 ரூபியா காட்டன், பாலியெஸ்டர் மற்றும் பாலியெஸ்டர் இழை கலந்த வகைகளில் இதுவே கச்சிதமான ப்ளவ்ஸ் துணி.

காம்ப்ளிமென்ட்ஸ் என்று கேட்டு வாங்குங்கள். எல்லா முக்கிய துணிக் கடைகளிலும், மேட்சிங் செண்டர்களிலும் கிடைக்கிறது.

Complements

மதுரை கோட்ஸ் வழங்கும்
ப்ளவ்ஸ் துணி,
ஒவ்வொரு புடவைக்கும்
இணையான துணை.

Madura Fabrics

மதுரா கோட்ஸின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு.

Rediffusion/MF/4141 g TM